

CHINA:

Chinesische Hühnerpfanne aus dem Wok

(4 Personen)

Zeitbedarf: 90 Min.

350 g Hühnerfleisch	in dünne Streifen schneiden.
2 EL Öl 2 EL Sojasoße Chinagewürzmischung Kreuzkümmel, Piment, Zitronengras ein Stück frischer kleingewürfelter Ingwer altern.: gemahlener Ingwer	zu einer Marinade verrühren und mit dem Fleisch vermischen. Etwas ruhen lassen.
2 Möhren	in kleine Stifte schneiden.
1 rote Paprika	in kurze Streifen schneiden
4 Frühlingszwiebeln	in kleine Ringe schneiden.
250 g chinesische Nudeln	in kochendes Wasser geben und 4 Min. kochen. Mit zwei Gabeln auseinanderziehen und abgießen. Warm stellen.
1 EL Öl	in einem Wok erhitzen. Das marinierte Fleisch unter ständigem Rühren scharf anbraten. Dann die Möhren und die Paprika zugeben und andünsten.
100 g frische Sojabohnen-Sprossen	zugeben und ebenfalls andünsten. Ggf. etwas Wasser zufügen.
2 Hände gesalzene Erdnüsse	und die Frühlingszwiebeln zugeben. Alles unter großer Hitze durchrühren. Mit Sojasoße und den Gewürzen kräftig abschmecken. In eine Schüssel geben und heiß halten.
1 EL Öl	in den Wok geben und erhitzen. Die Nudeln in den Wok geben und kurz anbraten. Sofort mit der Hühnerpfanne servieren.

Kalkulation:

350 g Hühnerfleisch	2,50 €
2 Möhren	0,20 €
1 Paprika	0,60 €
Frühlingszwiebeln	0,60 €
100 g Sojabohnensprossen	0,50 €
Erdnüsse	0,20 €
250 g chin. Nudeln	1,20 €
Umlage für sonst. Zutaten	1,00 €
Summe:	6,20 €
pro Person:	1,55 €