



Gebratene Nudeln mit Poulet

Hauptgericht für 4 Personen

- 300 g Weizennudeln,
z. B. asiatische Nestnudeln
- Salz
- 2 Zwiebeln
- 4 rote und grüne Peperoni
- 4 EL Erdnussöl
- 300 g Pouletgeschnetzeltes
- 1 EL Kurkuma
- 1 EL milder Curry
- 1 TL Sambal Oelek
- 1 EL süsse Sojasauce
- 2 dl Hühnerbouillon

1. Nudeln in reichlich Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest kochen. Mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

2. Zwiebeln hacken. Peperoni halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einer grossen Bratpfanne oder in einem Wok erhitzen. Peperoni darin anbraten. Zwiebeln und Poulet begeben. Bei grosser Hitze kurz mitbraten. Hitze reduzieren. Kurkuma, Curry, Sambal Oelek und Sojasauce dazumischen. Bouillon begeben und kurz köcheln lassen, bis das Poulet durch ist, aber das Gemüse noch Biss hat.

3. Nudeln begeben und kurz mitbraten. Mit Sambal Oelek abschmecken.

Zubereitung ca. 25 Minuten

Pro Person ca. 27 g Eiweiss, 16 g Fett,
66 g Kohlenhydrate, 2150 kJ/510 kcal