

Asiapfanne mit Hähnchen

Mariniertes Geflügel mit Gemüse und Reisstick Pad Thai Nudeln

Dieses leckere Pfannengericht ist leicht zuzubereiten. Das zarte, marinierte Hähnchenbrustfilet zergeht auf der Zunge und wird mit knackigem Gemüse kombiniert. Die exotischen Pad Thai Reismudeln runden das Ganze perfekt ab.

Zutaten

- FÜR DIE MARINADE:
- 1 EL Teriyaki Sauce
- 2 EL Sojasauce
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL geriebener frischer Ingwer
- 1 EL Speisestärke
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Zucker
- 4 EL Olivenöl
- FÜR DIE HÄHNCHENPFANNE:
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 375 g Packung Reisstick Pad Thai Nudeln
- 3 rote Zwiebeln
- 250 g Champignons
- 1 rote Paprikaschote
- 1 ganzer Kopf Brokkoli
- 3 Frühlingszwiebeln
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

- Zunächst müsst Ihr das Hähnchenbrustfilet marinieren. Dafür die Filets abwaschen trockentupfen und in mundgerechte Streifen schneiden.
- Alle Zutaten für die Marinade in einer Schale gut vermengen und dann die Hähnchenbrustfiletstreifen zugeben und nochmal alles gut vermengen. Dann abgedeckt im Kühlschrank für mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen.
- Nun die Zwiebeln schälen und kleinhacken, die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, den Brokkoli abbrausen, die Röschen abschneiden und den Strunk in kleine Stücke schneiden.
- Die Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.
- Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
- Nun die Nudeln nach Packungsanleitung al dente kochen.
- In der zwischenzeit die Hähnchenbrustfiletstreifen in einer Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten, dann herausnehmen und beiseite stellen.
- Nun den Brokkoli und die Champignonscheiben in der Pfanne anbraten. Nach zwei Minuten Zwiebeln, Frühlingszwiebeln und Paprikastreifen beigegeben und weiterbraten, dann bei mittlerer Hitze garen so das

alles noch bißfest ist.

- Nun die Hähnchenbrustfiletstreifen wieder beigegeben, nochmal kurz anbraten und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Veröffentlicht von Gourmet Magazin

<https://www.gourmet-magazin.de/rezepte/asiapfanne-haehnchen/>