KIKKOMAN

Gebratene Nudeln nach japanischer Art

Gesamtzeit **30 Min.** **30 Min.** Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.564 kJ / 373 kcal

Fett: **10,7 g** Eiweiß: **22,3 g**
Kohlenhydrate: **46,5 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

40 ml	Hühnerbrühe
7 EL	Kikkoman Wok Sauce
2	Noriblätter
160 g	Hühnerbrust
1 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
120 g	Garnelen
60 g	Shiitakepilze
100 g	Spitzkohl
80 g	Karotten
2	Lauchzwiebeln
200 g	trockene Tagliatelle
30 ml	Pflanzenöl
2	Tropfen Sesamöl

ZUBEREITUNG

Schritt 1

In einer Schüssel die Hühnerbrühe und die Wok Sauce vermischen. Noriblätter in 5 cm lange, feine Streifen schneiden. Die Hühnerbrust in dünne Scheiben schneiden und mit natürlich gebrauter Sojasauce marinieren. Garnelen in mundgerechte Stücke schneiden. Shiitakepilze in dünne Scheiben schneiden. Spitzkohl in ca. 2 x 4 cm große Stücke schneiden. Karotten halbieren und schräg in 2-3 mm dünne Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln ebenfalls schräg in 5 mm dünne Scheiben schneiden.

Schritt 2

Nudeln nach Packungsanweisung kochen (dabei kein Salz zugeben). Die Nudeln gut abtropfen lassen. Gleichzeitig in einer Wok Pfanne Pflanzenöl erhitzen und Hühnerfleisch, Garnelen und Gemüse nacheinander hinzugeben und braten. Die gekochten Nudeln zugeben und weiter braten. Die Wok Saucen-Mischung und Sesamöl zugeben und bei starker Hitze – die Pfanne schwenkend – gut vermischen. Die gebratenen Nudeln auf Teller verteilen und mit Noriblätter-Streifen bestreuen.