



ASIA NUDELSALAT MIT GEBRATENEN HÄHNCHENSTREIFEN



30 Min.



mit Fleisch

Zutaten 4 Portionen

250 g	Hähnchenbrustfilet
1 EL	Sesamöl oder Sonnenblumenöl
etwas	Salz und Pfeffer
1 Packung(en)	Petrella mit frischen Frühlingszwiebeln (á 125 g)
250 g	Mie Nudeln
2	Möhre(n)
1	rote Paprikaschote(n)
300 g	Chinakohl in feine Stücke geschnitten

Für das Dressing

2 EL	Sesamöl oder Sonnenblumenöl
2 EL	Apfelessig oder Reissessig
2 EL	Sojasauce
1 TL	brauner Zucker
etwas	Salz und Pfeffer
1 EL	Sesam, gemischt, geröstet

Petrella Produkte



Petrella Frühlingszwiebel



ASIA NUDELSALAT MIT GEBRATENEN HÄHNCHENSTREIFEN



30 Min.



mit Fleisch

So wird's gemacht

1. Hähnchenfleisch abtupfen, in dünne Streifen schneiden und in einer Pfanne oder Wok in heißem Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Petrella Frühlingszwiebel unterrühren und abkühlen lassen.
3. Mie Nudeln nach Packungsanweisung mit kochendem Wasser übergießen, ca. 4-6 Minuten ziehen lassen, abgießen und abkühlen lassen.
4. Möhre(n) schälen und in sehr feine Streifen schneiden.
5. Paprika waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden.
6. Möhre(n), Paprika und Chinakohl in einer Schüssel mischen.
7. Zutaten für das Dressing kurz in einem kleinen Topf erwärmen, das sich der Zucker auflösen kann.
8. Gemüse und Mie Nudeln mischen, mit dem Dressing verrühren und kurz ziehen lassen.
9. Zum Schluss mit dem Hähnchen mischen und mit Sesam bestreuen.