Teriyaki Hähnchenfilet auf gebratenen Nudeln



Für 4 Portionen :

2 doppelte Hähnchenbrüste

1 Flasche Teriyakisauce (250 ml, z.B. von Kikkoman mit geröstetem Knoblauch)

1 Chilischote, in feine Streifen geschnitten (alternativ : Chiliflocken)

1 TL Sesamöl

1 Stück frischen Ingwer, geschält, in sehr feine Würfel geschnitten

1 – 2 Knoblauchzehen, geschält, in sehr feine Würfel geschnitten

3 – 4 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten, weiß und grün getrennt

etwas Gemüse : z. B. eine Möhre in Scheiben geschnitten, kleine Brokkoliröschen

1 Packung Mie Nudeln (250 gr)

nach Belieben süß, scharfe Chilisauce für Hühnchen

Hähnchenbrüste waschen, trocknen und teilen. Jedes Filet einmal längs durchschneiden. Die 8 Filetstreifen in eine verschließbare Box legen und ca. 1/3 der Teriyakisauce dazugeben. Die Chilischote bzw. Flocken zufügen und mit den Händen alles gut miteinander vermengen. Box verschließen und mindestens 1 Stunde marinieren lassen – besser über Nacht !

Hähnchenfilet rundherum in einer beschichteten Pfanne anbraten und zum Warmhalten in den Ofen stellen. 80°C Ober- /Unterhitze.

Die Nudeln nach Packungsangabe zubereiten.

In der Zwischenzeit eine Pfanne (oder den Wok) mit dem Sesamöl bepinseln. Den weißen Teil der Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer anbraten. Möhren und Brokkoli zufügen.

Die abgetropften Nudeln (vorher mit der Schere am Besten ein paarmal zerschneiden) in die Pfanne geben und kurz mit braten lassen.

Alles mit Teriyakisauce ablöschen eventuell mit etwas Salz und frischem Pfeffer abschmecken. Den grünen Teil der Frühlingszwiebeln unterheben. Bei geschlossenem Deckel etwas ziehen lassen – Gemüse sollte aber knackig bleiben.

Mit der Chilisauce zusammen servieren.

