mensa@home

HÄNDCHENBRUST MIT SOBA NUDELN

ZUTATEN

- *600 g Hähnchenbrustflet*
- *600 g Brokkoli*
- *10 g Sesam geröstet*
- *10 g Knoblauch fein gehackt*
- *10 ml Sojasauce hell*
- *5 ml Austernsauce*
- *5 ml Thai-Chilisauce (Sriracha-Sauce)*
- *10 ml Sesamöl*
- *Rohrzucker*
- *400 g Soba Nudeln*



ZUBERREITUNG

- Hähnchenbruststreifen mit Soja-, Austern-, Chili-sauce, Knoblauch, Sesamöl und Rohrzucker marinieren mind. 20 min. ruhen lassen, dann anbraten.
- Brokkoli dämpfen, Soba-/Mie-Nudeln nach Anweisung vorbereiten.
- Alle Zutaten am Wok bereitstellen, etwas Gemüsebrühe in die Wokpfanne geben, Hähnchenbrust und Nudeln dazu und kurz erhitzen.
- Den Brokkoli zugeben, ebenfalls erhitzen ggf. mit Salz und Pfeffer würzen.
- Anrichten und mit geröstetem Sesam bestreuen.

Haben Sie sich noch Wünsche für weitere Rezepte, melden Sie sich unter ml@stwda.de