

Asiatische Nudeln mit Ingwerpoulet, Gemüse und Erdnüssen



Die asiatische Küche ist für ihre simplen, aromatischen und gesunden Gerichte bekannt. So auch das heutige Asia-Nudel-Rezept mit knackigem Gemüse und würzigem Ingwerpoulet.

Dieses Nudelgericht ist eine richtige Immun-Bombe: Wer sich bei einer akuten Erkältung schon mal an Ingwertee versucht hat, kennt seine heilende Wirkung. Peperoni und Pak Choi stecken voller Vitamin C. Zwiebel sowie Knoblauch sind für ihre antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung bekannt. Bei so vielen guten Ingredienzen und mit etwas Glück sollten wir es also gesund durch den Rest des Winters schaffen.

Zum Glück sind die Zutaten dieser Asiapfanne aber nicht nur gesund, sondern auch wahnsinnig lecker. Vor allem das Sesamöl, die Sojasauce und die Erdnüsse verleihen dem Gericht einen würzig-exotischen Touch.

- 300 g asiatische Nudeln nach Wahl; wir verwenden für dieses Gericht am liebsten Mie-Nudeln aus Weizen
 - 1 Ingwerknolle, fein gerieben
 - 4 Pouletbrüstli, in mundgerechte Stücke geschnitten
 - 2 grosse, rote Peperoni
 - 4 Pak Choi, Stiel und Blätter getrennt, grob gehackt
 - 2 grosse Zwiebeln, grob gehackt
 - 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
 - 2 Knoblizehen, fein gehackt
 - 80 g Erdnüsse, gehackt (optional ein paar gehackte Erdnüsse als Garnitur)
 - 8 bis 10 EL Sojasauce
 - Etwas Sesamöl
 - Salz, Pfeffer
 - Wer es gerne scharf hat, kann das Gericht zusätzlich mit Chilli garnieren
1. Die Pouletstücke mit dem geriebenen Ingwer und 3 EL Sojasauce in einen Plastiksack legen und für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
 2. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, die kleine Zwiebel und beide Knoblizehen darin andünsten.
 3. Die grossen Zwiebeln, Peperoni und die gehackten Pak-Choi-Stiele dazugeben und mitdünsten, bis das Gemüse fast gar ist.
 4. Gemüse auf einen separaten Teller geben, die marinierten Pouletstücke in derselben Pfanne braten.
 5. Wenn das Poulet fast durch ist, das Gemüse zurück in die Pfanne geben; nun auch die Pak-Choi-Blätter und die

Erdnüsse untermischen.

6. Je nach Geschmack mit 5 bis 6 EL Sojasauce würzen, alles nochmals gut vermischen und die Hitze reduzieren.
7. Die asiatischen Nudeln 3 bis 4 Minuten kochen und anschliessend kalt abschrecken (oder gemäss Anleitung zubereiten) und in eine grosse Schüssel geben.
8. Die Gemüse-Poulet-Mischung ebenfalls in die Schüssel geben, alles gut vermengen und nochmals mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Optional mit gehackten Erdnüssen garnieren.

Zubereitungsdauer: circa 1 Stunde

Boschendal 1685 Chardonnay

Gelbholde Farbe. Frisches, fruchtiges Bouquet mit Aromen von Limetten, Pfirsich, Ananas und einem Hauch Vanille und Muskatnuss.



[Jetzt im Weinshop ansehen >](#)