

Federkohl-Stir-fry



Federkohl, Pouletstreifen, Karotten, Zwiebeln und Nestnudeln, im Wok rührgebraten und mit Sojasauce und Reissessig gewürzt, ergeben ein asiatisches Gericht.

Zutaten

Für 4 Personen

1 Pack Nestnudeln à 450 g
Salz
300 g Pouletbrüstchen
2 Karotten
1 Peperoncino
1 Bund Frühlingszwiebeln
200 g Federkohl
2 EL Sesamöl
100 g Mungobohnensprossen
6 EL Sojasauce
4 EL Reissessig

Nudeln ca. 5 Minuten in reichlich Salzwasser knapp weichkochen. Abgiessen. Ca. 2 dl Kochwasser auffangen. Nudeln mit kaltem Wasser abschrecken, abgiessen und abtropfen lassen.

Poulet in Scheiben à ca. 1 cm schneiden.

Karotten längs halbieren und schräg in feine Streifen schneiden.

Peperoncino und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Federkohl rüsten, grobe Blattrippen entfernen. Federkohlblätter in feine Streifen schneiden.

Sesamöl in einem Wok erhitzen.

Poulet rundum ca. 3 Minuten anbraten.

Gemüse hineingeben, ca. 3 Minuten rührbraten. Nudeln dazugeben. Kurz mitbraten.

Kochwasser, Sojasauce und Reissessig dazugeben und etwas einkochen lassen.