

Grillrezepte

Grillfest Grillparty - Chinesischer Nudelsalat

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Nudeln, Salat, BBQ, Grillen, Gemüse, Beilagen,

150 g	Asiatische Instant- - Suppennudeln	1	Durchgepresste Knoblauchzehe Zucker
1	Bund Frühlingszwiebeln	400 g	Hähnchenbrustfilet
4	Essl. (-5) Süss-saure Chilisauce	2	Essl. Sojasauce
6	Essl. Gemüsebrühe	120 g	Frische Shiitake-Pilze
5	Essl. (-6) Weissweinessig		

AUSSERDEM

200 g	Rote Paprika	- 1 Essl. Sesamöl
100 g	Zuckerschoten	Salz, Pfeffer
5	Essl. Öl; davon wenn möglich	

1. Die Nudeln 25 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden und mit Chilisauce, Brühe, Essig und Knoblauch verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

2. Filet in Streifen schneiden, mit Sojasauce verrühren. Shiitake - Pilze putzen und in Streifen schneiden, Paprika vierteln, entkernen, in Streifen schneiden. Zuckerschoten putzen und schräg halbieren.

3. Gemüse im heißen Öl 3 Minuten unter Rühren braten. Fleisch zugeben und 3-4 Minuten unter Rühren weiterbraten, salzen und pfeffern. Zum Auskühlen auf eine Platte geben.

4. Das Gebratene mit den abgetropften Nudeln und dem Dressing vermengen und eventuell nachwürzen.

: Lässt sich vorbereiten, Raffiniert,

: Nährwerte, Fett in g: 15, Kohlenhydrate in g: 38, kcal: 411

: Zubereitungszeit: 35 Minuten