

# Gebratene Nudeln nach japanischer Art

Gesamtzeit **30 Min.** 30 Min. Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**1564 kJ / 373 kcal**

Fett: **10,7 g** Eiweiß: **22,3 g**  
Kohlenhydrate: **46,5 g**

## ZUTATEN

4 Portion(en)

<b>40 ml</b>	Hühnerbrühe
<b>7 EL</b>	Kikkoman Wok Sauce
<b>2</b>	Nori Blätter
<b>160 g</b>	Hühnerbrüste
<b>1 EL</b>	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
<b>120 g</b>	Garnelen
<b>60 g</b>	Shiitakepilze
<b>100 g</b>	Spitzkohl
<b>80 g</b>	Möhren
<b>2</b>	Lauchzwiebeln
<b>200 g</b>	trockene Tagliatelle
<b>30 ml</b>	Pflanzenöl
<b>2</b>	Tropfen Sesamöl

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

In einer Schüssel die Hühnerbrühe und die Wok Sauce vermischen.

### Schritt 2

Noriblätter in 5 cm lange, feine Streifen schneiden. Die Hühnerbrust in dünne Scheiben schneiden und mit natürlich gebrauter Sojasauce vorwürzen. Garnelen in mundgerechte Stücke schneiden.

### Schritt 3

Shiitakepilze in dünne Scheiben schneiden. Spitzkohl in ca. 2 x 4 cm große Stücke schneiden. Möhren halbieren und schräg in 2-3 mm dünne Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln ebenfalls schräg in 5 mm dünne Scheiben schneiden.

### Schritt 4

Nudeln nach Packungsanweisung kochen (dabei kein Salz zugeben). Die Nudeln gut abtropfen lassen. Gleichzeitig in einer Wok Pfanne Pflanzenöl erhitzen und Hühnerfleisch, Garnelen und Gemüse nacheinander hinzugeben und braten.

### Schritt 5

Die gekochten Nudeln zugeben und weiter braten. Die Wok Saucen-Mischung und Sesamöl zugeben und bei starker Hitze – die Pfanne schwenkend – gut vermischen.

## **Schritt 6**

Die gebratenen Nudeln auf Teller verteilen und mit Noriblätter-Streifen bestreuen.