



Bratnudeln mit Teriyaki-Hähnchen

Description

Zutaten:

- 400g Hähncheninnenfilet
- 8EL Teriyaki Soße
- 125g Mie Nudeln
- 2 Karotten
- 1 Paprika
- 1 Chinakohl
- 2 Eier
- 1 Glas Sojasprossen
- 4EL Röstzwiebeln

Zubereitung:

Das Hähncheninnenfilet mit der Teriyaki Soße in die Ofenhexe geben und für 20 Minuten bei 190 Grad Ober-Unterhitze in den Backofen geben.

In der Zwischenzeit die Karotten, Paprika und den Chinakohl kleinschneiden und die Mie Nudeln laut Packungsanleitung kochen.

Sobald das Hähnchen aus dem Ofen kommt, muss dieses in der Form auseinander gezupft werden. Dadurch zieht die restliche Soße auch in das Hähnchenfleisch ein.

Anschließend brät man die Karotten und Paprika kurz in der Pfanne an und gibt dann Hähnchen, Sojasprossen und das Ei hinzu. Am Schluss wird der Chinakohl kurz erwärmt. Getoppt wird das ganze dann mit Röstzwiebeln.

Guten Appetit!