

Zeit	40 Min.	Energie	gering	Preis	mittel	Personen	2
-------------	---------	----------------	--------	--------------	--------	-----------------	---

Scharfes Geflügel mit Mie-Nudeln

150 gr. Broccoli
1 scharfe rote Pfefferschote
200 gr. Putenbrust
3 TL Speisestärke
3 EL Öl
400 ml Gemüsebrühe
3 EL Sojasoße
100 gr. Eier-Mie-Nudeln
3 TL Bittere Orangenmarmelade
1 Messerspitze Sambal-Oelek
3 EL Sweet-Chili-Soße
1 Knoblauchzehe



Vorbereitung:

1. Den Broccoli waschen und putzen. In kleine Röschen schneiden. Die Stiele knapp abschneiden. Die rote Pfefferschote mit den Kernen in feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden.
2. Die Putenbrust zunächst in Scheiben, dann in Streifen schneiden. Die Streifen mit der Stärke bestreuen und gut mischen.
3. Gemüsebrühe zubereiten und beiseite stellen.

Zubereitung:

In einem WOK, oder falls nicht vorhanden in einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Das Fleisch dazugeben und 2 Minuten bei starker Hitze rundherum braun anbraten. Das Fleisch aus dem WOK nehmen und kurz zur Seite stellen. Das restliche Öl in den WOK geben und die Knoblauchscheibchen dazu geben. Sobald der Knoblauch glasig ist, Broccoli und Pfefferschoten zugeben und kurz anbraten. Die Gemüsebrühe und die Sojasoße zugeben und bei niedriger Hitze 10 Minuten leicht kochen lassen. Nach 5 Minuten die Mie-Nudeln und das Fleisch zugeben. Nun die Orangenmarmelade zugeben und mit Salz, Pfeffer, Sweet-Chili-Soße und Sambal-Oelek pikant bis scharf abschmecken. Je nach Geschmack.