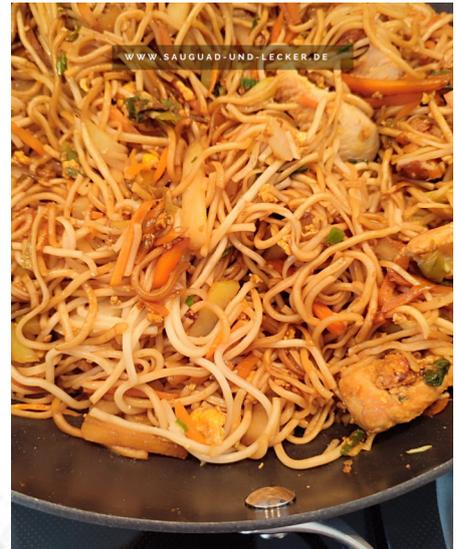




# China-Nudeln aus der Pfanne

## Zutaten:

- für 3 Personen
- 250 g China-Eiernudeln (vorgekocht oder asiatische Mie-Nudeln)
- 2 EL neutrales Öl (z. B. Rapsöl)
- 2 Eier
- 3 kleine Möhre (fein geraspelt oder in Mini-Streifen)
- 2-3 Frühlingszwiebeln (optional – oder weglassen)
- 200 g Hähnchenbrustfilet (in kleine Stücke geschnitten)
- 2-3 EL Sojasoße
- 1 TL Sesamöl (optional)
- 1 TL Ketchup (macht's schön mild)
- 1 EL Limettensaft
- Salz, Pfeffer nach Geschmack



## Zubereitung:

- Nudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen und beiseitestellen.
- Öl in einer großen Pfanne oder Wok erhitzen. Hähnchen darin rundherum anbraten.
- Möhre und (wenn gewünscht) Frühlingszwiebel zugeben, kurz mitbraten.
- Die Eier direkt in die Pfanne schlagen und unter Rühren stocken lassen (wie Rührei).
- Die abgetropften Nudeln dazugeben und alles gut vermengen.
- Mit Sojasoße, Limettensaft, Ketchup, Sesamöl, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Noch 2–3 Minuten anbraten, bis alles schön heiß ist.
- **Tipps**
  - Mit Chili, Paprika und Curry für Erwachsene nachwürzen
  - Wenn du auch manchmal Dips / Soßen von Mc Donalds zu Hause hast: Die Curry- oder süß-Sauer-Soßen passen hier wunderbar mit ins Gericht

## Kontaktdaten:

Beate Sing  
☎0151/11 22 71 21  
✉beate@saugud-und-lecker.de

🌐 [www.saugud-und-lecker.de](http://www.saugud-und-lecker.de)

<https://www.pamperedchef.eu/sing>