

Shirataki Nudeln mit Poulet und Gemüse

für 10 Personen

Zutaten

- 2 kg SAITAKU Shirataki Nudeln
- 150 g SAITAKU Sojasauce
- 1 kg Poulet-Geschnetzeltes
- Erdnussöl
- 250 g Karotten, dünne Streifen
- 450 g Peperoni, kleine Stücke
- 150 g Frühlingszwiebeln, Julienne
- 250 g Zucchini, kleine Stücke
- 265 g Chinakohl, gröbere Stücke
- 300 g Lauch, Rondellen
- 500 g Sojasprossen
- 50 g Fischsauce



Zubereitung

1. Die Shirataki Nudeln aus dem Beutel nehmen, Flüssigkeit wegschütten und die Nudeln in einem Sieb gut mit kaltem Wasser abspülen. Gut abtropfen. Danach mit Hilfe einer Schere in kleinere Stücke schneiden und zur Seite stellen.
2. Das Poulet in wenig Öl gut anbraten. Peperoni und Karotten beifügen und für ca. 2 Minuten mitdünsten. Frühlingszwiebeln, Lauch, Zucchini und Chinakohl dazugeben und für weitere 3-4 Minuten dünsten. Sojasprossen beifügen und alles gut mischen.
3. Zum Schluss die Shirataki Nudeln dazugeben und für 2-3 Minuten köcheln lassen. Mit Fischsauce und Sojasauce abschmecken.
4. Gericht auf Tellern anrichten, garnieren und servieren.

Tipp: als Garnitur Koriander und / oder Vogelaugen Chili (in Ringe geschnitten).