



Marinierte Hähnchenspieße mit Bratnudeln aus dem Wok

Für 4 - 6 Portionen

Zutaten:

2 Saftorangen	4 Frühlingszwiebeln
5 El Sojasoße	350 g Hähnchenbrustfilet
1-2 El Tomatenketchup	150 g Chinesische Eiernudeln
2 Tl Honig	1 rote Paprika
1 Knoblauchzehe	2 kleine Pak Choy
2 cm Ingwerwurzel	80 g Babymais
Pfeffer	100 g Zuckerschoten

1)

8 Holzspieße in Wasser legen. Für die Marinade Orangen auspressen und in einem kleinen Topf mit Sojasoße, Ketchup und Honig mischen. Knoblauch und Ingwer klein schneiden und zugeben. Mit Pfeffer würzen. Die Marinade unter ständigem Rühren einmal aufkochen. Anschließend vollständig abkühlen lassen.

2)

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Hähnchenbrustfilet in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Abwechselnd Fleisch und Frühlingszwiebeln auf die Spieße stecken. Die fertigen Spieße in eine Auflaufform geben. Die Marinade zugeben und die Spieße darin wenden. 30 Minuten ziehen lassen.

3)

Nudeln nach Packungsanweisung kochen, unter fließendem Wasser kalt abschrecken und abtropfen lassen. Paprika vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Pak Choy-Blätter zupfen. Mais und Zuckerschoten in kleine Stücke brechen.

Info: Pak Choy heißt auf deutsch auch Senfkohl oder Blätterkohl. Pak Choy ist ein naher Verwandter des Chinakohls.

4)

Spieße gut abtropfen lassen und die Marinade aufbewahren. Spieße nebeneinander auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofengrill auf der oberen Schiene 4-5 Minuten grillen.

Öl in einem Wok erhitzen und das Gemüse darin unter Rühren 2 - 3 Minuten braten. Nudeln zugeben und kurz mit braten. Marinade zugießen, und in 2 - 3 Minuten zu Ende braten.

5)

Die Bratnudeln zusammen mit den Hähnchenspießen servieren.

Zubereitungszeit: 60 Minuten + 30 Minuten Marinierzeit

