

# Chinesisch gebratene Nudeln mit Hühnchen/Garnelen, Ei und Gemüse

## Zutaten für 4 Personen

500 g Mie-Nudeln  
250g Hähnchen/180g Garnelen  
4 Eier  
1 Möhre  
1 Stange Lauch  
1 Zwiebel  
100g Sojasprossen  
4 EL dunkle Sojasoße  
1 EL Sesamöl  
1 TL Zucker  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitung

Die Nudeln nach Packungsangaben zubereiten bis sie gar aber nicht zu weich sind und dann abtropfen lassen.

*Bei Hähnchen:* Das Fleisch in kleine Stücke schneiden, in gesalzenem Wasser kochen und abtropfen.

*Bei Garnelen:* Diese im Wok in etwas Öl anbraten und danach zur Seite stellen.

Die Nudeln schmecken aber auch vegetarisch super!

Das Gemüse, wenn nötig putzen oder schälen. Die Karotten und den Lauch in feine Streifen, die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.

Etwas Öl in einen heißen Wok oder eine Pfanne geben, darin das verquirlte Ei kurz anbraten und verrühren, dann die Zwiebel hinzufügen und ganz kurz weiter braten.

Die Karottenstreifen und den Lauch mit hineingeben und kurz braten. Dann die Nudeln mit anbraten, mit Salz, Zucker und der dunklen Sojasauce würzen, gut mischen und weiter braten.

Das Fleisch und die Sojasprossen hinzufügen und in der Hitze kurz untermischen.

Etwas weißen Pfeffer und ein bisschen Sesamöl (ca. 1/2 - 1 TL) hineinmischen und servieren.