



## Rezept # 4

# Nudelpfanne – mit Hähnchenbrust und Sprossen



\*Nährwertangaben je Portion:

381 Kcal  
37,1 g Eiweiß  
28,9 g Kohlenh.  
12,2g Fett

\*nur ungefähr Angaben und abhängig vom Produkt und den natürlichen Schwankungen.

Für 1 Portionen:

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Eiklar von 2 Eiern</li> <li>▪ 100g Hähnchenbrustfilet</li> <li>▪ 1 TL Sojasauce</li> <li>▪ ½ rote Paprika</li> <li>▪ 100g Mungobohnen-Sprossen</li> <li>▪ 25g Glasnudeln</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 10g Sesam</li> <li>▪ 2TL Öl</li> <li>▪ Schnittlauch</li> <li>▪ Knoblauch</li> <li>▪ Salz</li> <li>▪ Pfeffer</li> </ul> |
|--|---|

Glasnudeln in eine Schüssel geben und mit 300ml kochendem Wasser übergießen. 1 Minute ziehen lassen, dann in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. Die Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Sesam in einer Pfanne leicht anrösten und beiseite stellen. Eiklar mit der Sojasauce verquirlen. Öl in die Pfanne geben und die Eimasse wie einen Eierpfannenkuchen von beiden Seiten ausbacken. Nachdem die Masse leicht abgekühlt ist in kleine Stücke schneiden.

Hähnchenbrust in der Pfanne anbraten und anschließend Paprika, Sprossen und die Glasnudeln dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Knoblauch abschmecken, auf einen Teller geben, Sesam und Schnittlauch darüber streuen, fertig.