

ASIATISCHE NUDELPFANNE MIT FLEISCH UND GEMÜSE

ASIATISCHE NUDELPFANNE MIT FLEISCH UND GEMÜSE

Jeder kennt sie – die typische asiatische Nudelpfanne mit Fleisch und Gemüse. Wok-Nudeln, verschiedenes Gemüse, Hühner oder Schweinefleisch dazu. Lecker gewürzt, aber meistens leider viel zu fettig. Dieses Rezept ist also aus der reinen Verzweiflung entstanden eine leckere Alternative zur „Fast-Food-Asia-Pfanne“ zu schaffen und ich behaupte, dass es recht gut gelungen ist.



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

160g Woknudeln

300g Schweineschnitzel oder Hähnchenbrustfilets

2 EL Erdnussöl

4 EL Fischsauce

1 EL Austernsauce

1 EL Süß-scharfe-Chilisauce

2 EL Sojasauce

2 Karotten

1 Handvoll getrocknete Mu-err Pilze

1 Handvoll Mangetout

1 Daumen großes Stück Galgant

2 kleine rote Chilischoten

3-4 Frühlingszwiebeln

2 Schalotten (oder eine kleine Zwiebel)

2 Knoblauchzehen

2 rote Paprikaschoten

Zubereitung:

Zuerst lege ich die Woknudeln in eine Schale und übergieße sie mit heißem Wasser aus dem Wasserkocher. Sie brauchen jetzt ca. 3-4 Minuten bis sie gar sind. Dann gieße ich das Wasser ab und stelle die Nudeln kurz beiseite. Das Gleiche mache ich mit den getrockneten Mu-err Pilzen.

Jetzt schäle ich Schalotten, Galgant und Knoblauch und schneide sie klein. Dann dürfen diese drei Zutaten mit einem Schuss Erdnussöl im Wok (oder in einer großen Pfanne) einen Moment anbraten bis die Schalotten glasig sind. In dieser Zeit schneide ich das Fleisch in Streifen. Diese sollten weder zu dick noch zu dünn sein - Durchmesser ca. 1-2 cm.

Sobald die Schalotten glasig sind kann also das Fleisch mit in den Wok. Ich brate es scharf von allen Seiten an und reduziere dann die Hitze ein wenig.

Als nächstes dürfen die Chilis fein gehackt dazu. Dann werden die Karotten geschält, in Stifte oder Scheiben geschnitten und ebenfalls in den Wok gegeben.

Jetzt würze ich alles mit Austernsauce, Fischsauce, süß-scharfer Chilisauce und Sojasauce und lasse es kurz köcheln.

In dieser Zeit schneide ich die Frühlingszwiebeln in feine Ringe, Die Paprika in Würfel und die Mangetout in Rauten. Die Mu-err Pilze werden grob gehackt. Alle vier können kurz mit im Wok geschwenkt werden. Dann schmecke ich die Sauce ab. Wenn sie zu intensiv ist kann ein Schluck Wasser dazu. Auf keinen Fall mit Fischsauce oder Sojasauce verflüssigen, sonst wird es zu salzig. Wer es schärfer mag kann etwas Sambal-Olek, getrocknete Chilis oder andere scharfe Saucen dazugeben. Achtung - zwischendurch immer abschmecken und ruhig die Schärfe kurz etwas ziehen lassen!

Wenn dann alles im Wok ist können zu guter Letzt auch die Nudeln dazu. Alles schön durchmengen und dafür sorgen, dass die Nudeln rundherum etwas Sauce abbekommen.

Noch einmal abschmecken - Fertig!