

Polar's Kochstudio

Asiatische Nudelpfanne

Zutaten für 4 Portionen:

500 g chinesische Eiernudeln
450 g Putenbrustfilet
1 Paprikaschote(n), rot
1 Paprikaschote(n), gelb
1 Stange/n Lauch, klein
1 große Zwiebel(n)
2 kleine Karotte(n)
2 Handvoll Bambusscheiben
50 g Sojabohnen - Keime
1 Knoblauch, chinesischer
3 EL Sojasauce, chinesische, dunkel
3 EL Sauce (Teriyakisauce)
2 TL Sauce (HoiSin-Sauce)
1 TL Sambal Oelek
1 TL Koriander, gemahlen
1 TL Chilipulver
1 TL Gewürzmischung, (5-Gewürz-Pulver)
1 cm Ingwer, frisch gerieben
Salz
Pfeffer
Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe
Öl, Erdnuss- oder Ingwer-Koriander-

Zubereitung:



Putenbrustfilet in Streifen schneiden, Gemüse putzen und klein schneiden. Chinesischen Knoblauch schälen und pressen. Öl im Wok stark erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das Gemüse nach und nach hinzugeben: erst die Zwiebeln (2-3 Min. mit dem Fleisch braten), dann Paprika und Möhren (ca. 3-4 Min mitbraten), Lauch und Bambus und zum Schluss die Sojabohnenkeime. Nebenher die Eiernudeln in heißer Brühe (Hühner- oder Gemüsebrühe) einweichen. Sojasauce, Teriyakisauce, HoiSin-Sauce, Sambal Oelek, Knoblauch und Gewürze nacheinander hinzugeben und gut rühren. Dann die Nudeln mit Brühe (Menge nach Geschmack) in den Wok geben und alles gut vermengen. Abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten