

Nudeln Rezepte

Chinesische Gebratene Nudeln Mit Schweinefilet

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Teigwaren, Mehlspeisen, Nudeln, Fleisch, Schwein

200 g Schweinefilet	4 Essl. Erdnussöl
Wasser (3 Liter)	150 g Sojabohnensprossen, frisch
Salz	200 g Garnelen, klein, ungekochte
300 g Mee, chinesische Nudeln aus -Weizenmehl	Salz
100 g Frühlingszwiebeln	Pfeffer, weiß, frisch
1 Knoblauchzehe	-gemahlen
80 g Stangensellerie	1/2 Teel. Chilischote, fein gehackt
40 g Ingwer, frisch	4 Essl. Sojasauce, chinesische, -helle
150 g Bambussprossen, aus dem Glas	

Das Schweinefleisch in dünne Scheiben schneiden. Hierzu das Fleisch etwa 1 Stunde ins Tiefkühlfach legen und anschließend mit einem großen scharfen Messer zuerst in breite Streifen und dann in Scheibchen schneiden.

Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Nudeln 4 Minuten darin kochen. Herausnehmen, in einem Sieb ablaufen lassen, jedoch nicht mit Wasser abbrausen!

Die Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Den Stangensellerie in kleine Würfel schneiden. Die Ingwerwurzel schälen und in hauchdünne Scheiben, die Bambussprossen in längliche Scheibchen schneiden.

Öl im Wok erhitzen und Fleisch darin unter Rühren kräftig anbraten, mit einem Schöpfer so herausnehmen, dass das Öl im Wok verbleibt und warm stellen.

Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Stangensellerie unter Rühren 1 bis 2 Minuten im Wok braten. Die Sojabohnensprossen, den Ingwer und die Bambussprossen zugeben und zusammen noch 1 Minute weiter braten.

Das angebratene Fleisch, die vorbereiteten Garnelen und die abgetropften Nudeln und alles gut miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Chiliwürfel und Sojasauce zufügen und das Ganze unter Rühren nochmals 2 Minuten braten.