

Asiatische Bratnudeln – schnell gemacht und mhm...

In Asien sind Nudeln allgemein äusserst beliebt und schon sehr lange ein fester Bestandteil im Speiseplan. Asiatische Nudeln finden in Suppen, Salaten oder Wokgerichten ihren Weg auf den Esstisch.

Asiatische Nudeln lassen sich meist schnell und unkompliziert zubereiten. Viele dieser Nudeln werden nur für ein paar Minuten in heissem Wasser oder in Brühe eingeweicht und müssen nicht gekocht werden. Nudeln, die gekocht werden müssen, haben nur kurze Garzeiten.

Die asiatischen Nudeln unterscheiden sich von den europäiscchen vor allem bei den Grundzutaten: Sie werden nicht nur aus Weizen, sondern auch aus Reis oder Mungbohnen hergestellt, und auch aus Algenarten werden asiatische Nudeln produziert. Asiatische Nudeln erhalten durch diese Zutaten eine andere Konsistenz als europäische.



Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Pouletbrust-Filets
- 300 g Rüepli
- 300 g rote Peperoni
- 300 g Lauch
- 300 g Kefen
- 250 g Linguine-Nudeln
- 1 EL Sesamöl
- 3 EL Sojasauce
- 1 kl. Büchse Bambussprossen
- 4 EL Chilisauce
- Salz, nach Belieben

So wird es gemacht:

(Vorbereitung ca. 15 Min. / garen ca. 10 Min.)

1. Die Filets kurz mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
2. Rüeblli schälen und in Stifte schneiden, Peperoni entkernen und in Streifen schneiden, Lauch in feine Ringe schneiden und die Kefen abspülen und gut abtropfen lassen.
3. Nun die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen, anschliessend abtropfen lassen.
4. Während die Nudeln kochen, das Fleisch im Öl (ACHTUNG: nicht auf voller Hitze) goldbraun anbraten, dann das Gemüse begeben und ca. 5 Minuten unter ständigem Wenden mitbraten.
5. Zum Ablöschen mit 2 EL Sojasauce übergiessen und alles nochmals kurz aufkochen, dann ChilisaUCE und die Nudeln begeben und gut untermischen.
6. Zum Schluss die restliche Sojasauce begeben und nach Belieben mit Salz würzen, in Suppentellern oder –schalen anrichten und sofort servieren.



Das passt dazu:

Frisches Haus-, Ruch-, Vollkorn- oder Nussbrot passt wunderbar dazu.

Die Weinkellerei Rahm empfiehlt:

Hallauer Blauburgunder Rosé, Graf von Spiegelberg Hallau AOC: Die tiefgründigen, schweren Böden des Hallauer Berges und moderne, schonende Keltermethoden verleihen diesem Rosé den angenehm weichen, feinfruchtigen Charakter. Ideal als Apéro, zu allen leichten Speisen und zum fröhlichen Beisammensein. Erhältlich ist er im Wein- und Getränkehandel, in CC Prodega/Growa, oder direkt [hier](#).

„En Guete“ wünscht Ihnen Doris