

Chow Mein (vegetarische chinesische Nudelpfanne)

Asien (für 4 Personen)

Zutaten:

- 300g chinesische Weizen-Nudeln (z.B. Mie Nudeln)
- 3 Frühlingszwiebeln
- 3 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Blattspinat tiefgekühlt
- 150g Champignons
- 1...2 Peperoncini
- 1 Daumen grosses Stück frischer Ingwer
- geröstetes Sesamöl
- Sojasauce
- Fischsauce
- Currypulver
- 5-Gewürzpulver
- Pfeffer

Vorbereitung:

- Die Nudeln nach Anleitung kurz kochen. Typisch 3 Minuten. Nicht zu weich! Sofort mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Beiseite stellen.
- Knoblauch und Ingwer klein schneiden.
- Frühlingszwiebeln schräg in Scheiben schneiden. Eine grosse Handvoll des schönsten Grünen separat lassen und erst ganz am Schluss über die Nudeln streuen.
- Peperoncini in Ringe schneiden und je nach Schärfewunsch einen Teil der scharfen Kerne entfernen.
- Karotten in ca. 3cm lange dünne Stäbchen schneiden.
- Die Champignons rüsten, waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.
- Alles obige in eine Schale geben und gut mischen.
- Den TK Spinat auftauen, das Wasser von Hand gut auspressen und verzetteln.

Zubereitung:

- Im Wok oder einer grossen Bratpfanne mit Sesamöl alles aus der Schale heiss andünsten, aber nicht anbrennen. Ca. 7 Minuten.
- Mit Currypulver, 5-Gewürz und einigen Spritzern Fischsauce würzen.
- Dann den Spinat unterrühren, etwas pfeffern und kurz mitbraten.
- Die Nudeln untermischen und mit Sojasauce würzen. Am Schluss noch etwas Sesamöl unterrühren.
- In eine heisse Servierschale geben und die rohen, grünen Frühlingszwiebeln oben verstreuen.

Tipp:

- Auf dem Teller mit Sojasauce und Sambal Oelek nach Belieben würzen.
- Ich ziehe die Weizennudeln den Eiernudeln vor, da sie weniger verkleben.

- Kann natürlich auch mit geschnetzeltem Huhn, Rind oder Schwein ergänzt werden. Das Fleisch dann vorab separat im Sesamöl anbraten und gegen Schluss ins Gemüse unterrühren.



Rodolfos

Lieblingsrezepte

