

Nudeln chow mein

Chow mein bedeutet wörtlich „pfannengerührte Nudeln“. Es ist ein Gericht, das im Westen so beliebt ist wie in Südchina. Sie können zu diesen köstlichen Eiernudeln nahezu jede Zutat, die Sie mögen, dazugeben, sei es Fisch, Fleisch, Geflügel oder Gemüse.

Zutaten: für die Nudeln

400 g	getr. Eiernudeln
4 El	Erdnussöl
200 g	Hähnchenbrust, in feine Streifen geschn.
4 El	Erdnussöl
2 El	Knoblauch, fein gehackt
100 g	Zuckerschoten, fein zerkleinert
100 g	rohen luftgetr. Schinken, fein zerkleinert
Je 2 El	helle u. dunkle Sojasauce
2 El	Reiswein
2 TL	Salz
1 TL	Pfeffer
1 TL	Zucker
6 E	Frühlingszwiebeln, fein gehackt

für die Marinade

2 El	helle Sojasauce
2 El	Reiswein
1 El	Sesamöl
1 TL	Salz
1/2 TL	weißer Pfeffer

Zubereitung

- Die Nudeln in einem großen Topf mit kochendem Wasser 3-5 Min. garen, dann abgießen und in kaltes Wasser tauchen. Gründlich abtropfen lassen, in 4 El Sesamöl wenden
- Die Hähnchenstücke mit den Marinade Zutaten gut vermischen – 10 Min. ziehen.
- Einen Wok stark erhitzen und 2 El Erdnussöl hineingeben. Wenn es leicht raucht, die Hähnchenstücke hinzugeben und unter Rühren etwa 2 Min. braten. Das Fleisch auf eine Platte geben. Den Wok sauber auswischen.
- Den Wok erneut stark erhitzen und 2 El Erdnussöl hineingeben. Wenn es leicht raucht, den Knoblauch hinzufügen und 10 Sek. braten.
- Zuckerschoten und Schinken zugeben und etwa 1 Min. unter Rühren braten.
- Nudeln, Sojasauce, Reiswein, Salz, Pfeffer, Zucker und Frühlingszwiebeln hinzufügen. Etwa 2 Min. braten, dabei ständig rühren.
- Das Hähnchen mit der Marinade in die Nudelmischung geben. 3-4 Min. braten, bis das Hähnchen gar ist.
- Das restliche Sesamöl zugeben und die Mischung noch einigen Male umrühren.
- Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und servieren.