

Fried Noodles with Chicken China Style



Rezept für 4 Personen

Zubereitungsbeschreibung

Backofen:

Den Backofen auf 70 Grad (Umluftbackofen auf 50 Grad) vorheizen

VORBEREITUNG

Die Bohnen blanchieren, d.h. in kochendes Wasser geben und einmal aufkochen lassen, dem Wasser entnehmen und in eiskaltem Wasser abkühlen lassen

Die Bambussprossen in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden.

ZUBEREITUNG

Instant-Nudeln, Erdnussöl (1), Pouletstreifen, Salz und Pfeffer:
Die Instant-Nudeln gemäss Kochanleitung kochen und Backofen zugedeckt warm stellen

Teflon-Pfanne, Erdnussöl, Pouletstreifen:

Die Hälfte des Erdnussöles (1) in einer grossen Teflonpfanne erhitzen, die Pouletstreifen mit einem Pouletgewürz (oder mit Salz und Pfeffer) würzen, in mindestens zwei Portionen schnell (scharf) anbraten und im Backofen warm stellen. Die Pouletstücke sollen beim Anbraten braune Farbe annehmen

Erdnussöl (2), Alle Gemüsezutaten, Sojasauce und Hühnerbouillon:

In einer grossen Stielkasserolle das Erdnussöl (2) erhitzen. Bohnen, Bambussprossen, Lauch, Rüebli sowie Knoblauch, Chilischoten, frischen Ingwer und den Schnittlauch dazugeben und alles unter langsamen Rühren dünsten, so dass die Gemüse noch knackig sind. Die Sojasauce sowie die Hühnerbouillon beifügen, gut mischen und noch etwas dünsten. Abschmecken mit Salz und Pfeffer und eventuell noch zusätzlich Sojasauce hinzugeben

Anrichten:

Die gemäss Packungsanweisung gekochten chinesischen Nudeln dazugeben, gut vermengen, erhitzen und auf warme Teller verteilen

Tipp:

Falls Sie über einen Wok (chinesischen Kochtopf) verfügen, kann dieses Gericht darin zubereitet werden

Anstelle der frischen Bohnen können auch tiefgefrorene verwendet werden

Die Instant-Eiernudeln sind in jedem guten Lebensmittelgeschäft erhältlich. Sollte dies jedoch nicht der Fall sein, so können Sie auch 2-mm Frischeiernudeln verwenden

Dieses Gericht ist und soll pikant gewürzt sein

Bemerkungen

Ein Rezept der MOVENPICK-Restaurants

Schmeckt aussergewöhnlich gut. Eines meiner Lieblingsrezepte (Hans-Ruedi)

Bewertung (max. 5 Sterne) ★★★★★



Zutaten

600 gr Pouletbrust (ohne Haut), Hähnchenbrust.
Die Pouletbrüste längs halbieren und danach quer in fingerdicke Streifen schneiden

120 gr Bohnen frisch, extra fein (oder tiefgefroren)
2 grosse Rüebli (Karotten) schälen und feine Stifte (oder Würfel) schneiden

120 gr Bambussprossen (kleine Dose) abgetropft

2 Lauchstängel, geputzt und in schmale Rondellen schneiden

1/2 dl Erdnussöl (1) Bei Fehlen von Erdnussöl kann auch kalt gepresstes Olivenöl verwendet werden

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1/2 dl Erdnussöl (2) Bei Fehlen von Erdnussöl kann auch kalt gepresstes Olivenöl verwendet werden

8 Stck Knoblauchzehen, fein gehackt (oder gepresst)

2 Stck rote, kleine Chilischoten längs halbieren, die Kerne entfernen und in ganz feine Streifen schneiden. (oder einen TL (gestrichen) Sambal Olek)

1-2 cm frische Ingwerwurzel, geschält und geraspelt (oder fein gehackt)

6 EL frischer Schnittlauch, ca. 1.5 cm lang geschnitten (entspricht 2 Bund)

1/2 TL 5-Gewürze (Chinagewürz)

1 dl Sojasauce, dunkel

2 dl Hühnerbouillon, kräftig

300 gr Instant-Eiernudeln, chinesische Art