

REZEPT 3

GEBRATENE UDON-NUDELN MIT HOISINSOÛE



Udon ist eine japanische Nudelsorte, die aus Weizenmehl, Speisesalz und Wasser hergestellt wird und eine weiÙe bis cremeweiÙe Farbe sowie eine weiche, elastische Konsistenz besitzt. Die Udon sind die dicksten Nudeln in der japanischen Küche und die Udon Nudelsuppe das bekannteste Gericht. AuÙerhalb Japans wird es in zahlreichen asiatischen Ländern gegessen. Jedoch unterscheidet sich die Zubereitung von Land zu Land.

Zutaten

- 400g Udon-Nudeln
- 80 ml Sojasauce
- 1 TL Rohrzucker
- 1 TL Reisessig
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Sambal Oelek
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Ingwer
- 1 Möhre
- 150g Chinakohl oder Mini Pak Choi
- 1 Fruhlingzwiebel
- ½ Zwiebel
- 3 EL Hoisin
- 250g Tofu (Schweinefleisch, Hähnchen oder auch Garnelen)
- Koriander und Sesam zum Garnieren
- Öl

Zubereitung

Den Tofu trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend in einer Pfanne mit wenig Öl goldbraun anbraten. Die Möhre und den Chinakohl bzw. Mini Pak Choi waschen und in dünne Streifen schneiden. Ingwer, Knoblauch und Koriander waschen und kleinhacken. Bei Bio-Ingwer, lässt sich die Schale beruhigt mitnutzen, hier lediglich die Stellen abschneiden, die nicht schön sind. Die Zwiebel und Fruhlingzwiebel ebenso in dünne Streifen schneiden.

1 L Wasser aufkochen und Udon-Nudeln für 2 Minuten auf kleinster Hitze mitkochen. Im Anschluss abgieÙen und das Wasser abtropfen lassen. Alternativ kann man die Udon-Nudeln auch in einer Schüssel mit kochendem Wasser aufgieÙen und 2 Minuten ruhen lassen.

Hoisin, Sambal Oelek, Sojasauce, Reisessig, Rohrzucker, Sesamöl, Ingwer und Knoblauch in ein Schälchen geben und gut verrühren.

Wok erhitzen und etwas Öl hineingeben. Die Zwiebel anschwitzen bis sie leicht braun angebraten ist. Dann die Möhre hinzufügen und ca. 1 Minute anbraten, anschließend den Chinakohl oder Pak Choi hineingeben und gut durchmengen. Als nächstes folgen die Udon-Nudeln. Diese werden ebenfalls 2 Minuten bei gelegentlichem Schwenken oder durchmischen mit angebraten.

Nun die Sauce dazugeben und gut untermengen. Damit auch alle Nudeln die Sauce aufnehmen können. Zu guter Letzt den Tofu hinzugeben und nochmals gut durchmi-

schen, dann ca. 1 Minute mitbraten. Hierbei reicht es vollkommen aus, nur noch die Resthitze des Herds zu nutzen. Der Tofu soll lediglich erwärmt werden und die Sauce gut aufnehmen.

Tipps:

Bei der Fleischversion sollte man das Fleisch oder die Garnelen vorher gründlich mit Wasser und Salz waschen, abtupfen und in kleine Streifen schneiden. Das Fleisch am besten zuallererst (noch vor der Zwiebel) im Wok anbraten, da sonst die Zwiebel leicht anbrennen könnte.

Bei der Garnelenvariante können die Krebstiere gleichzeitig mit den Möhren angebraten werden.

HAT ES IHNEN GESCHMECKT ODER HABEN
SIE EINE IDEE FÜR EINE VERFEINERUNG?
SCHREIBEN SIE UNS...

MUi Doan GmbH
Asiatische Lebensmittel
Erlenstraße 86
47055 Duisburg

info@cho-mui.de
www.cho-mui.de



Mehr Infos zu Chợ MUI