

EPISODE 40 - THE BARBECUE SAUCE SWEET CHILI NUDELN

Zutaten für 2 Portionen:

1 kleine Karotte
1 Selleriestange
1 kleine Zwiebel
1 kleiner Paprika
2 Frühlingszwiebeln
150 g Sojasprossen
2 TL geriebener Ingwer
2 Knoblauchzehen gehackt
2 EL Sesamöl
3 EL leichte Sojasauce
125 g rohe Garnelen
250 g Schweinebauch
The Barbecue Sauce Sweet Chili
200 g Reismudeln
Rapsöl zum Braten

Methode:

Die Garnelen und das Fleisch in getrennte Schüsseln mit einem guten Schuss The Barbecue Sauce Sweet Chili, etwas von der Ingwer und Knoblauch, einen Schuss Sesamöl und einem Schuss Sojasoße zusammenmischen und Beiseite stellen.

Die Reismudeln kochen, abseihen und kalt abduschen.

In einer Wok oder ein große Pfanne etwas Öl stark erhitzen und alle Gemüse darin 5 - 8 Minuten braten.

Sie sollen noch etwas knackig sein.

Aus der Wok nehmen.

Wieder etwas Öl erhitzen und die Schweinebauch dazu gegeben und 6 - 8 Minuten braten.

Die Garnelen dazugeben und 2 - 3 Minuten weiter braten.

Aus der Wok rausnehmen.

Wieder etwas Öl heiß machen und das restlichen Ingwer und Knoblauch leicht darin anbraten und dann die Reismudeln dazugeben und gut braten.

Restliche Sojasoße und Sesamöl hineingeben und gut durch rühren.

Die ganze Gemüse und Fleisch zum Reis Nudeln dazugeben und bei mittlerer Hitze gut durchmischen.

Zum Schluss einen Schuss The Barbecue Sauce Sweet Chili und gut durchmischen.

Als allerletztes die Bohnensprossen dazu geben und durchmischen.

Garnieren mit Frühlingszwiebeln