

EPISODE 5 - GEBRATENE NUDELN SINAPUR ART

Zutaten für 4 Portionen:

200g Reisnudeln
4 Eier
2 kleine Karotten
2 Selleriestangen
3 Frühlingszwiebeln
1 Zwiebel
1 rote paprika
2 Knoblauchzehen
150g Bohnensprossen
250g rohe Scampis (geschält, ausgeweidet und halbiert)
2 chinesische Würstchen (oder Speck oder Schwein)
150 g geschnittene Entenbrust (oder Speck oder Schwein)
150g dünn geschnittene Hühnerbrust
2 EL Currypuder
2 EL chinesisches 5 Gewürzpulver
3 EL helle Sojasoße
2 EL Sesamöl
Rapsöl oder Erdnussöl zum Braten

Rezept:

Schäle die Zwiebel und schneide sie in dünne Streifen
Schäle und zerquetsche das Knoblauch
Schäle die Karotte und schneide sie in Streifen
Schneide die Paprikaschote und Sellerie in dünne Streifen
Schütte kochendes Wasser über die Nudeln und lasse sie für fünf Minuten so stehen
Gebe die Nudeln in einen Sieb und schrecke sie mit kaltem Wasser ab
Gebe einen Schuss Koch- und Sesamöl darüber , mische das durch und stelle sie zur Seite.

Brate die Eier und nehme sie aus dem Wok heraus.
Brate das Gemüse in zwei Durchgängen und gebe es in eine Schale
Decke diese leicht zu mit Aluminiumfolie
Brate das Huhn mit etwas schwarzem Pfeffer und der Hälfte des Fünf-Gewürz-Puders an und gabe es in die Schale dazu.
Brate die Ente und die Würste an und gebe sie in die Schale dazu.
Brate die Scampis an mit einem Schuss Sojasauce



EPISODE 5 - GEBRATENE NUDELN SINAPUR ART

Brate die Nudeln an für ein paar Minuten und gebe das Fünf Gewürz, das Sesamöl und die Sojasauce hinzu

Rühre gut um während des Anbratens

Gebe das Gemüse und Fleisch hinein und rühre gut um

Gebe die Eier und die Bohnensprossen rein und rühre gut um

Gebe schließlich das Currypuder zur Hälfte hinein, rühre gut um und gebe dann die zweite Hälfte des Currys dazu und durchmische alles nochmal gut.

Nun gebe alles in die Schale und garniere es mit den Frühlingszwiebeln.
Schaufel's Dir rein!:)