Meeresfrüchte mit Mungobohnenkeime und Bambussprossen in Shrimp-Fisch-Sauce



Meeresfrüchte mit Bratnudeln und Gemüse, im Schälchen angerichtet mit Stäbchen

Eine meiner berühmten Chinapfannen, natürlich im Wok zubereitet und serviert mit Basmatireis und Stäbchen – aber nein, ich musste beim Besuch des Ladens meines türkischen (!) Lebensmittelhändlers feststellen, dass er tatsächlich als neue Produkte zum einen in Salzlake eingelegte Miesmuscheln, die natürlich sehr gut zu den Riesengarnelenschwänze passen, und zum anderen sogar chinesische Nudeln, die ich gern als Alternative zu Reis für eine Chinapfanne zubereite, vorrätig hatte. Also, es ergaben sich somit noch einige Änderungen. ;–) Das Rezept ist für eine Person.

Eine Anekdote zum bei der Zubereitung zu verwendeten Wok kann ich noch beisteuern. Ich habe einen gusseisernen Wok mit flachem Boden für Elektrogeräte, der aber sehr schwer und zum Zubereiten nicht so gut geeignet ist. Dann habe ich noch einen sehr einfachen chinesischen Wok mit flachem Boden und einem einfachen Holzgriff, der nur aus Eisen, aber für eine schnelle Chinapfanne wirklich sehr gut geeignet ist. Ich verwende meistens diesen Wok. Da er weder aus Gusseisen, Edelstahl oder anderem Material ist, sondern ganz preiswert nur aus Eisen, ergibt es sich, dass nach dem Spülen etwas Feuchtigkeit im Wok zurückbleibt und … er ein wenig rostet. Wie es Eisen so an sich hat.

In einem Haushaltswarengeschäft (!) erhielt ich die Auskunft, dass dies nicht schädlich, sondern sogar förderlich sei, besonders für schwangere Frauen mit Eisenmangel. Rost ist mit dem Luftsauerstoff reagierendes und oxidierendes Eisen. Und unsere Blutkörperchen haben als zentralen Kern ein Eisenatom, um den sich alle anderen Atome gruppieren. Aus diesem Grund sind Blutkörperchen auch rot … und rostendes Eisen auch. Diese Oxidation sei somit nicht schädlich, sondern würde den Körper mit Eisen beliefern. Also, einfach den Wok vor der Zubereitung etwas auswischen und die Chinapfanne zubereiten. Schädliches kann dabei nicht entstehen. Da ich jedoch weder Chemiker noch Arzt bin, kann ich diese Äußerung des Mitarbeiters des Haushaltswarengeschäfts nicht verifizieren, sondern nur so weitergeben. Und, ach ja, ich koche seit über 15 Jahre mit diesem Wok aus Eisen und lebe noch …

Zutaten:

- 100 g Riesengarnelenschwänze
- 100 g Miesmuscheln (aus dem Glas)
- 100 g Mungobohnenkeime
- 100 g Bambussprossen
- 2 Champignons
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen

- 1 TL eingelegter, grüner Pfeffer
- 3 kleine Löffel Shrimp-Sauce (für Satayspieße)
- 1 EL vietnamesische Fisch-Sauce
- Sesamöl
- 120 g chinesische Nudeln

Zubereitungszeit: 30 min.



Einige wichtige Zutaten für die Chinapfanne … bevor ich die Nudeln und Miesmuscheln geordert hatte

Als erstes bereiten Sie die chinesischen Nudeln zu, da sie erst gekocht und dann als Bratnudeln zubereitet werden sollen. Erhitzen Sie ausreichend Wasser in einem kleinen Topf und geben Meersalz hinzu. Garen Sie die chinesischen Nudeln nach Anleitung. Anschließend erhitzen Sie Sesamöl im Wok, geben die Nudeln hinzu und braten sie kräftig an. Herausnehmen und warmstellen.



Chinesische Bratnudeln im Wok

Waschen Sie die Riesengarnelenschwänze und dann die Miesmuscheln unter fließendem Wasser. Schälen Sie die beiden Schalotten und die Knoblauchzehen und zerkleinern sie in grobe Stücke. Die beiden Champignons in dünne Scheiben schneiden.



Meeresfrüchte im Wok

Sesamöl im Wok erhitzen, als erstes die Riesengarnelenschwänze hineingeben, dann die Miesmuscheln und etwas pfannenrühren. Dann Zwiebeln, Knoblauch, Champignons und die eingelegten Pfefferkörner. Schließlich die abgetropften Mungobohnenkeime und Bambussprossen hinzugeben. Weiterhin kräftig pfannenrühren.



Meeresfrüchte mit Gemüse im Wok

Mit der Shrimp-Sauce würzen – Achtung, sie ist sehr scharf! – und dann mit der Fisch-Sauce. Geben Sie dann eine Tasse Wasser dazu, um die Sauce etwas zu verdünnen. Nachwürzen brauchen Sie nicht mehr, die Saucen sind würzig genug, denn die Kombination Fischsauce und Chili in asiatischen Gerichten entspricht der Kombination von Salz und Pfeffer in deutschen Gerichten.

Die Bratnudeln in kleinen Schälchen anrichten und mit etwas von dem Riesengarnelen-Miesmuschel-Gemüse-Gemisch und der Sauce übergießen.