Nudel-Bowl mit Hähnchenherzen, Butternusskürbis und Romanasalat in Rum-Austern-Sauce



Mit Hähnchenherzen

Innereien eignen sich auch für asiatische Gerichte. Glauben Sie nicht? Probieren Sie es aus. Mit Hähnchenherzen kaufen Sie ein sehr preiswertes tierisches Produkt, das wirklich sehr vielseitig zubereitet werden kann.

Hier kommt noch frischer Butternusskürbis hinzu. Und in Ermangelung einer weiteren Gemüsesorte einfach einige Blätter eines Romanasalatkopfes. Wenn in Asien auch Chinakohl verkocht wird, dann geht das mit Romanasalat auch.

Die Sauce wird aus Austernsauce und Fischsauce gebildet. Und mit etwas Rum verfeinert.

Man darf ja gern auch etwas variieren.

Als Sättigungsbeilage kommen chinesische Nudeln hinzu.

Für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenherzen (1 Packung)
- ein großes Stück Butternusskürbis
- 8 Blätter Romanasalat
- 2 Portionen chinesische Nudeln
- 200 ml Rum (40% vol.)
- Austernsauce
- Fischsauce
- Wasser
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.



Und Kürbis
Butternusskürbis in kurze, schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Romanasalatblätter quer in ebenfalls kurze, schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Sesamöl in einer Wokpfanne erhitzen und Hähnchenherzen und Kürbis einige Minuten anbraten und pfannenrühren. Romanasalat dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Austernsauce und Fischsauce ablöschen. Rum dazugeben und alles flambieren. Sauce abschmecken. Eventuell mit Wasser verlängern.

Parallel dazu Nudeln in einem Topf mit kochendem Wasser 4 Minuten garen. Kochwasser abschütten. Nudeln auf zwei große Bowls verteilen.

Herzen mit Gemüse und Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!