Nudel-Bowl mit Schweinebauch, Champignons und Spinat in Austernsauce

Mit leckerem Schweinebauch
Eine selbst kreierte asiatische Nudel-Bowl. Natürlich mit chinesischen Nudeln.

Als Hauptzutat Schweinebauch. Schließlich noch braune Champignons und viel Baby-Spinat. Für letzteres kommen zwei Packungen à 100 g in die Wokpfanne. Aber Spinat fällt stark zusammen und im gegarten Gericht ist er von der Masse her nicht mehr so viel.

Für die Sauce wird Fischsauce zum Salzen und Würzen und als eigentlicher Geschmacksgeber Austernsauce verwendet. Mit etwas Wasser verlängert.

In zwei schönen Bowls mit den Chinanudeln, den Zutaten und der

Sauce angerichtet immer wieder ein Genuss. Probieren Sie es aus!

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Schweinebauch
- 6 große, braune Champignons
- 2 Packungen Baby-Spinat (à 100 g)
- Fischsauce
- Austernsauce
- Wasser
- 2 Portionen Chinanudeln
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 6 Min.

Und viel Spinat

Zubereitung:

Schweinebauch in kurze, schmale Streifen schneiden.

Champignons halbieren, dann quer in schmale, halbe Scheiben schneiden.

Chinanudeln in kochendem, leicht gesalzenem Wasser vier Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einer Wokpfanne erhitzen. Schweinebauch kurz pfannenrühren. Champignons dazugeben und ebenfalls kurz pfannenrühren. Spinat dazugeben. Mit Fischsauce und Austernsauce ablöschen. Mit etwa einer halben Tasse Wasser verlängern. Alles gut vermischen und kurz köcheln lassen. Der Spinat soll dabei gut zusammenfallen.

Chinanudeln auf zwei Bowls verteilen. Inhalt der Wokpfanne mit viel Sauce auf die beiden Bowls verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

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!

Tofu, Austernpilze und Blattspinat mit Mienudeln in Austernsauce

Mit Instant-Mienudeln

Sie essen gerne chinesische Nudeln? Mienudeln? Sie sind ja mittlerweile in jedem gut sortierten Supermarkt zu bekommen. In der Abteilung „Internationale Spezialitäten“. Aber Achtung, es gibt bei chinesischen Nudeln Unterschiede. Zum einen natürlich Qualitätsunterschiede. Aber auch Unterschiede in der Zubereitung.

Mienudeln sind meistens als „Quick Cooking Noodles“ bekannt, also schnell zuzubereiten. Aber es gibt auch solche, die man wie italienische Nudeln lange kochen muss, manche deutlich über 10 Minuten lang.

Bei diesem asiatischen Gericht, das ich aus wenigen Zutaten kreiert habe, werden Instant-Mienudeln verwendet, die tatsächlich nur 5 Minuten in sehr heißem, aber nicht mehr kochendem Wasser ziehen müssen. Das reicht völlig aus.

Als weitere Zutaten wird fast schon klassisch Tofu verwendet. Dann Austernpilze. Und als Gemüse frischer Blattspinat.

Die Sauce wird aus Fischsauce und Austernsauce gebildet. Verlängert mit einer Tasse Wasser.

Ein sehr leckeres, asiatisches Geeicht, das ich Ihnen nur empfehlen kann.

Für 2 Personen:

- 400 g Naturtofu (2 Packungen à 200 g)
- 200 g Austernpilze (1 Schale)
- 2 Schalen Blattspinat
- 2 Portionen Instant-Mienudeln
- Austernsauce
- Fischsauce
- 1 Tasse Wasser
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Mit leckerem Tofu
Tofu in kurze, schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Austernpilze grob zerkleinern und ebenfalls in eine Schale geben.

Blattspinat putzen, aber im Ganzen belassen.

Mienudeln in einem Topf mit etwa 80 °C heißem Wasser 5 Minuten ziehen lassen.

Öl in einem Wok erhitzen. Tofu darin kurz pfannenrühren. Dann Pilze dazugeben und ebenfalls etwas pfannenrühren. Schließlich den Spinat dazugeben. Nudeln unterheben.

Mit einem guten Schluck Fischsauce ablöschen. Ebenso einen guten Schluck Austernsauce hinzugeben. Mit dem Wasser die Sauce verlängern. Alles vermischen und kurz köcheln lassen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Riesengarnelenschwänze in Austernsauce auf Jasminreis

Mit leckeren Riesengarnelenschwänzen
Sie essen sicherlich auch gern asiatisch. Und sind für eine Anregung für eine tolle Sauce offen. Alternativ zu der in der asiatischen Koche oft verwendeten dunklen Sojasauce, die sehr würzig ist, kann man auch einmal zu einer Austernsauce greifen. Diese bringt Würze mit. Aber auch eine gewisse Sämigkeit, die von den Austern stammt. Auf diese Weise bekommt man eine leicht abgebundene Sauce.

Meeresfrüchte sind in der asiatischen Küche auch immer gern gesehen. Und so kommen hier Riesengarnelenschwänze in das Gericht. Und als Gemüse Lauchzwiebeln und Staudensellerie. Das Ganze bekommt etwas Schärfe durch rote Peperonis.

Als Sättigungszutat fungiert hier der Jasminreis.

Für 2 Personen:

- 8 EL Jasminreis
- 225 g Riesengarnelenschwänze (TK-Ware, 1 Packung)
- 4 Lauchzwiebeln
- einige Stängel Staudensellerie
- 4 Knoblauchzehen
- Austernsauce
- Fischsauce
- 1/2 Tasse Wasser
- 1 rote Peperoni
- Salz
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 12 Min.

Mit Austernsauce
Jasminreis in ausreichend kochendem Wasser 11 Minuten garen.

Parallel dazu Gemüse putzen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Öl in einem Wok erhitzen und Gemüse und Garnelen darin einige Minuten pfannenrühren. Mit Fischsauce und Austernsauce ablöschen. Wasser hinzugeben. Gut verrühren und kurz köcheln lassen. Reis hinzugeben und alles gut vermischen.

Gericht auf zwei Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinefleisch mit Gemüse und Glasnudeln in Austernsauce

Schweinefleisch asiatisch

Schweinefleisch asiatisch. Mit Zwiebel, Lauch und Brokkoli. Dazu Glasnudeln. Die Sauce wird zubereitet aus Reiswein, Fischsauce und Austernsauce.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Schweinegulasch
- ½ Zwiebel
- ein Stück Lauch
- einige Röschen Brokkoli
- 50 g Glasnudeln
- Shao Xing (Reiswein)
- Fischsauce
- Austernsauce

- Sesamöl
- etwas Brokkoligrün

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5–6 Min.

Zwiebel schälen und Lauch putzen. Zwiebel in grobe Stücke schneiden, Lauch in Ringe und Brokkoli in kleine Röschen. Schweinegulasch in kleinere Stücke schneiden.

Glasnudeln nach Anleitung zubereiten, danach beiseitestellen. Sesamöl in einem Wok erhitzen. Fleisch darin anbraten. Gemüse hinzugeben, etwas mitbraten und alles pfannenrühren. Glasnudeln ebenfalls hinzugeben. Mit einem Schuss Reiswein ablöschen. Fischsauce hinzugeben, dann Austernsauce. Gut verrühren und ein wenig köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Brokkoligrün kleinschneiden. Schweinefleisch mit Gemüse und Glasnudeln in eine Schale geben, mit etwas Brokkoligrün garnieren und servieren.