

Gebratene Nudeln

chinesisch

Die Zutaten:

Für die Nudeln:

- 150g Vollkornmehl
- 150g Hartweizengrieß
- 120 ml Wasser
- 2 EL Rapsöl (30g)
- ½ TL Salz (4g)
- oder:
- 250g Wok-Nudeln



Weitere Zutaten:

- 1 Ei (Gr. L)
- 200g Karotte (Möhre)
- 150g Lauch (Porree)
- 90g Mungobohnensprossen
- Ingwer (nach Geschmack)
- 2 EL dunkle Sojasauce (25g)
- 1 EL Würzsauce mit Liebstockelgeschmack (12g)
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Öl



Die Zubereitung:

- Mehl, Wasser, Salz und Öl zu einem Nudelteig verkneten. Eine Stunde bei Raumtemperatur, abgedeckt ruhen lassen. Dann mit der Pastamaschine auswalzen und in feine Bandnudeln schneiden. - Oder:
- Mit der Pastamaschine feine Nudeln herstellen.
- Die Nudeln in kochendes Salzwasser geben und gar kochen, Abschrecken. - Oder:
- Wok-Nudeln nach Herstellerangaben zubereiten.
- Die Karotte waschen, schälen und in feine Stifte schneiden.
- Den Lauch waschen und in feine Stifte schneiden.
- Mungobohnensprossen abgießen.
- Das Ei in einer beschichteten Pfanne zu Rührei verarbeiten. - Auf einen kleinen Teller geben.
- 1 EL Öl in eine große Pfanne geben und die Karotten-Stifte anbraten.
- Nach 2 bis 3 Minuten die Lauchstreifen und Mungobohnensprossen zugeben.
- Alles miteinander vermischen und nach 1 bis 2 Minuten die Nudeln zugeben.
- Unter Rühren die Nudeln mit (leicht) anbraten.
- Ingwer über die Nudeln reiben und unterrühren.
- Würzsaucen zugeben und mit Salz abschmecken.
- Das Rührei zugeben, untermischen und warm werden lassen.
- Servieren.

Gebratene chinesische Nudeln

	Energie		Fett	KH	EW	Ballaststoffe
Gesamt kcal	1626	In %	5,9	20,9	5,3	4,2
Gesamt kJ	6808	in g	60,2	212,4	54,0	42,4
pro Stück						
Kcal	407	in g	15,1	53,1	13,5	10,6
kJ	1702					

QR-Code scannen und Video schauen!

