

Yunnan-Nudeln



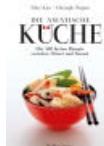
Foto: kennyphoto - Fotolia.com

Zubereitung:

1. Für die **Yunnan-Nudeln** zuerst die getrockneten Pilze in lauwarmem Wasser 20-30 Minuten einweichen. Herausnehmen, ausdrücken und Stiele abschneiden.
2. Den Yunnan-Schinken kleinwürfelig, die Austernpilze in mundgerechte Stückchen schneiden. Paprikaschote halbieren, Kerne sowie Stiel entfernen und in feine Streifen schneiden. Zucchini schälen oder sehr gut waschen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Sojasprossen waschen und abtropfen lassen. Bärlauch waschen, lange Stiele entfernen.
3. In einem großen Nudeltopf ausreichend viel Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin nach Anleitung bissfest kochen (frische Nudeln nur ganz kurz, getrocknete entsprechend länger). Herausnehmen und abtropfen lassen.
4. In einem Wok oder einer schweren Pfanne Erdnuss- oder Pflanzenöl erhitzen und darin Knoblauch, gehackten Ingwer und Szechuan-Pfeffer kurz anrösten. Yunnan-Schinken zugeben, mitbraten und dann unter ständigem Rühren nach und nach sämtliches vorbereitetes Gemüse - bis auf den Bärlauch und die Frühlingszwiebeln - zugeben und alles knackig braten (8-10 Minuten).
5. Abschließend Nudeln und Bärlauch untermengen und nochmals kurz erhitzen. Sojasauce mit Zucker und Speisestärke abrühren, über die Nudeln gießen und so lange einkochen, bis die Sauce sämig wird. Nach Bedarf noch mit Salz abschmecken. Topf vom Herd nehmen.
6. Yunnan-Nudeln mit Sesamöl beträufeln sowie mit Frühlingszwiebeln und gerösteten Erdnüssen bestreuen. Nochmals leicht durchmischen.

Tipp:

Ein herrlich asiatisches **Yunnan-Nudeln Rezept!**



Quelle:

Die Asiatische KÜCHE
KIM & Christoph Wagner

Kochdauer: 30 bis 60 min
Schwierigkeit: Hobby-Koch
Menüart: Hauptspeise
Region: China
Eigenschaften: Schlanke Küche

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Yunnan-Schinken im Ganzen (oder Prosciutto Crudo)
- 300 g Frische La-Mian-Nudeln (ersatzweise getrocknete chin. Nudeln)
- 100 g Austernpilze
- 20 g Getrocknete chin. Pilze
- 1 Stk. (3 cm) Ingwer
- 1 Rote Paprikaschote
- 1 Kl. Zucchini
- 4 Frühlingszwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Sojasprossen
- 1 Bund Frischer Bärlauch (ersatzweise Blattspinat)
- Kräftige Prise Szechuan-Pfeffer
- 4-5 EL Sojasauce
- Brauner Zucker
- 1 TL Speisestärke
- Salz
- Geröstete ungesalzene Erdnüsse
- 4 EL Erdnuss- oder Pflanzenöl
- 1 TL Sesamöl