

Chinesisch gebratene Nudeln

----- Gewürze -----

Austernsauce (ist wie Sirup und dunkel)
Sojasauce DUNKEL (ist zum Kochen)
Sojasauce HELL (zum nachwürzen beim Speisen)
Glutamat (eine art Salz dient aber zur Geschmackverstärkung)
Samba Oleg (Scharfes Gewürz steht auch immer beim Chinesen)

----- Zutaten -----

4 - 6 Eier
Sojasprossen ca. 500g
Karotten (evtl. in feine streifen geschnitten) ca. 300g
Porree ca. 300g (in kleine stücke schneiden) oder schon so kaufen
Hähnchenbrust ca. 400g – 600g (in kleine Streifen oder Stücke scheiden)
Nudelplatten (speziell Chinesische Nudeln die ca. 10 min in Warmen Wasser weich werden)
1 Flasche Sojaöl

----- Zubereitung -----

- Hähnchenbrust in kleine streifen oder stücke schneiden und anbraten
- Nudeln ca. 10 min in Warmen Wasser weich machen
- 4 – 6 Eier aufschlagen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen

Während des Kochens immer darauf achten das der Inhalt des Woks in Bewegung bleibt, damit nichts anbrennen kann. Auch sollte immer je nach Gefühl Sojaöl nachgeschenkt werden.

Reichlich Sojaöl in den Wok geben und auf höchster Stufe aufheizen bis das Öl richtig heiß ist, danach wieder ein wenig runter drehen.

Dann sofort das Ei in den Wok geben. Das Ei müsste durch die Hitze anfangen schaumig zu werden. Nun ein wenig das Ei hin und her rühren bis es eine halbwegs feste Konsistenz hat. Das Ei am Wokrand verteilen und evtl. ein wenig Sojaöl nachschenken.

Dann kommen die Nudel je nach bedarf hinzu. Ca. ½ min richtig durchrühren. Als nächstes kommt ca. eine Handfläche voll Glutamat hinzu. Das ganze richtig unterrühren. Nun kommen das Fleisch, die Möhren, 1- 2 kreise Austern- und Sojasauce dunkel hinzu. Jetzt wird solange gerührt bis das alle Nudel die gleiche leicht braune Farbe von der Sojasauce bzw. Austernsauce haben. Nun dürfte das ganze schon lecker riechen.

Zum Schluss kommen hier die Sojasprossen und der Püree hinzu.
Das ganze wird nun noch solange durchgerührt bis das die Sojasprossen leicht glasig werden, aber noch nicht alle ganz glasig sind. Fertig..

Guten Appetit