

Anne Wilson

Asiatisch Kochen mit Nudeln



BELL VISTA

Hinweise

Für Anfänger



Für weniger erfahrene Köche



Für erfahrene Köche



Es gelten die üblichen Maße in Gramm und Liter. Die in den Rezepten verwendeten Eier wiegen durchschnittlich 60 g. Die Dosengrößen sind bei jedem Hersteller verschieden, verwenden Sie daher die Größe, die der im Rezept angegebenen am nächsten kommt.

Maßeinheiten und Abkürzungen

EL	= Eßlöffel (15 ml)
TL	= Teelöffel (5 ml)
g	= Gramm
kg	= Kilogramm
l	= Liter
ml	= Milliliter
Msp.	= Messerspitze
Pckg.	= Packung
Min.	= Minute/n
Std.	= Stunde/n

Originalausgabe © 1997 Murdoch Books

Originaltitel: The Noodle Cookbook

Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Einwilligung des Verlages in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© für diese Ausgabe:
Bellavista, ein Imprint der Verlag Karl Müller GmbH, Köln 2004
www.karl-mueller-verlag.de

Übersetzung aus dem Englischen: Heiko Nonnemann (für Kölner Grafik Büro)
Redaktion und Satz der deutschen Ausgabe: Kölner Grafik Büro

Für die Neuauflage dieser Reihe haben wir uns bemüht alle Rechteinhaber der jeweiligen Übersetzung ausfindig zu machen. Leider war es uns nicht überall möglich, deshalb bitten wir gegebenenfalls um die Rückmeldung betroffener Personen.

Druck und Bindung: Mateu Cromo Artes Gráficas, Pinto, Madrid
Printed in Spain

ISBN 3-89893-491-8

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Alle Rechte vorbehalten.

Asiatisch kochen mit Nudeln



BELLAVISTA



KLEINE NUDELKUNDE

Nudeln sind seit Jahrhunderten in aller Welt geschätzt. Schnell zubereitet und reich an Geschmack, ergänzen sie Gerichte perfekt als Beilage und schmecken vorzüglich als Hauptgang.

Ein Abstecher in den Asia-Markt lohnt sich auf alle Fälle: Die große Auswahl an Nudelsorten, die man dort erhält, sind eine raffinierte Abwechslung vom Supermarkt-Nudelalltag – und so günstig, dass man sofort einen Vorrat anlegen sollte.

Hier eine Übersicht der geläufigsten asiatischen Nudelsorten. Auf den Seiten 62–63 finden Sie übrigens auch ein asiatisches Zutaten-Glossar.

EIERNUDELN

Sie variieren in ihrer Dicke. Hergestellt werden sie aus Eiern und weißem Weizenmehl.

AT 1178
Frische Eiernudeln werden traditionell zu chinesischen Chow-Mein- und japanischen Ramen-Speisen gereicht, haben

aber mittlerweile größere Verbreitung gefunden. Vor der Verwendung kalt stellen.

UDON-NUDELN

Diese weißen japanischen Weizenmehlnudeln werden in vielfältiger Stärke und Form hergestellt. Sie werden in kochendem Wasser gegart und schmecken frisch besonders gut.

SOMEN-NUDELN

Ähnlich wie Udon-Nudeln werden diese feinen runden japanischen Mehlnudeln meist getrocknet verkauft.

REISSPAGHETTI

Diese runden weißen Nudeln ähneln gekochten Spaghetti und sind auch als Laksa-Nudeln bekannt. Sie können durch getrocknete Reisnudeln ersetzt werden.

INSTANTNUDELN

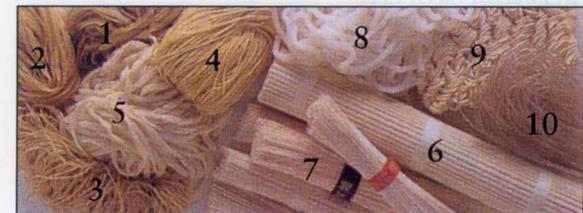
Auch in unseren Supermärkten sind mittlerweile getrocknete Instantnudeln erhältlich, die rasch zubereitet sind.

GETROCKNETE

KARTOFFELNUDELN
Diese langen, feinen, durchsichtigen grünbraunen Nudeln sind

auch als koreanische Fadennudeln bekannt. Sie werden in kochendem Wasser gegart und danach gründlich durch ein Sieb abgegossen. So quellen sie auf und bekommen ihre typische gelartige Konsistenz. Kochen sie zu lange, zerfallen sie und werden klebrig.

- 1 Frische dicke Eiernudeln
- 2 Getrocknete dicke Eiernudeln
- 3 Frische dünne Eiernudeln
- 4 Getrocknete dünne Eiernudeln
- 5 Frische Udon-Nudeln
- 6 Getrocknete Udon-Nudeln
- 7 Getrocknete Somen-Nudeln
- 8 Frische Reisspaghetti
- 9 Instantnudeln
- 10 Getrocknete Kartoffelnudeln





FRISCHE REISNUDELN
Die weißen Reisnudeln sind dick und dünn erhältlich. Sie werden vor dem Verpacken gedämpft und eingefüllt, sodass sie sofort verwendet werden können. Tiefkühlware wird beim Erwärmen weich.

FRISCHE REISNUDELROLLEN
Diese Nudeln werden entweder als Platten oder Rollen verkauft, die man in Form schneidet. Es ist wichtig, dass sie besonders frisch sind, da sie sich sonst schwer aufrollen lassen.

GETROCKNETE REISBANDNUDELN
Diese durchsichtigen, flachen, getrockneten Nudeln werden vor allem für Wok-Gerichte, Salate und in Suppen verwendet. Sie sind in Bündeln erhältlich und müssen vor Verwendung in warmem Wasser eingeweicht werden.

GETROCKNETE REIS-FADENNUDELN
Diese dünnen, durchsichtigen Nudeln werden in Blöcken abgepackt verkauft. Vor der Verwendung in kochendem Wasser einweichen

oder kochen und dann gut abtropfen.

SOBA-NUDELN
Eine Nudelspezialität aus Nordjapan. Sie wird aus Buchweizen und/oder Weizenmehl hergestellt und heiß- oder kalt verzehrt. Soba-Nudeln sind in verschiedenen Farben und Geschmacksrichtungen sowohl getrocknet als auch frisch erhältlich.

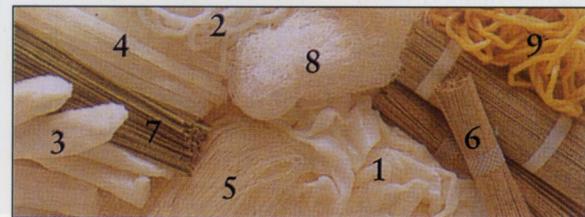
GLASNUDELN
Diese flachen, dünnen Nudeln sind auch als Mung-Bohnen-Faden-nudeln bekannt. Sie



werden aus Mung-Bohnen hergestellt und werden in Blöcken abgepackt verkauft. Sie lassen sich nur schwer schneiden, werden aber in kochendem Wasser weich. Sie sollten vorsichtig dosiert werden; schon sehr kleine Mengen ergeben große Portionen. In heißem Öl gebraten quellen sie auch nach dem Einweichen noch stark auf.

HOKKIEN-NUDELN
Diese beliebten dicken, gelben Nudeln werden aus Eiern und Weizenmehl hergestellt. Sie

- 1 Frische Reisnudeln
- 2 Frische Reisspaghetti
- 3 Frische Reisnudelrollen
- 4 Getrocknete Reisbandnudeln
- 5 Getrocknete Reis-Fadennudeln
- 6 Getrocknete Soba-Nudeln
- 7 Getrocknete Grüntee-Soba-Nudeln
- 8 Glasnudeln
- 9 Hokkiens-Nudeln



Nudelküche

Appetit auf eine leckere Mahlzeit oder einen leichten Snack? Mit Nudeln liegen Sie immer richtig. Ob Suppe oder Wokgericht – einfach Nudeln dazu, und schon ist angerichtet!



Nudelsuppe mit Garnelen

Zubereitungszeit:
20 Min.

Garzeit: 30 Min.
Für 6 Personen



500 g Garnelen
1-2 EL Öl, zum Braten
4 Stängel Zitronengras,
gehackt*
2 Knoblauchzehen,
gehackt
2 Chilischoten, halbiert
2 Limettenblätter
1 Limette, geviertelt
4 Frühlingszwiebeln,
in Ringe geschnitten
2 l Wasser
500 g getrocknete
Udon-Nudeln*
2 EL Sojasauce
100 g Shiitake-Pilze,
halbiert*
7 g Korianderblätter*
1 Bund Pak-Soi-Kohl,
geputzt*
etwas Salz und Pfeffer
je 1 Limettenspalte,
zum Garnieren
(* in Asia-Märkten
erhältlich)

1. Garnelen putzen, Darm entfernen, Köpfe und Schalen beiseite stellen. Öl in einem Topf erhitzen, Garnelenköpfe und -schalen zugeben und auf höchster Stufe rosarot garen.
2. Zitronengras, Knoblauch, Chilischoten, Limettenblätter, Limettenspalten, die Hälfte der Frühlingszwiebeln und 2 l Wasser zugeben. Aufkochen, Hitze reduzieren und 20 Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb passieren und alle festen Bestandteile entfernen.
3. Nudeln 5 Minuten in Salzwasser weich kochen. Durch ein Sieb abgießen.
4. Brühe aufkochen. Sojasauce und Garnelen zufügen. Garnelen rosarot garen. Restliche Zutaten zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln in einer Schüssel mit der Brühe übergießen und mit einer Limettenspalte garnieren servieren.

Nudelsuppe mit Garnelen





Pikante Eiernudeln mit gegrilltem Schweinefleisch

Zubereitungszeit:
15 Min.

Garzeit: 10 Min.
Für 4 Personen



125 g Erdnussbutter mit Stücken
3 EL Öl
2 TL Sesamöl
2 EL Sojasauce
2 TL Garam Masala*
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 EL süße Chilisauce
250 g getrocknete Eiernudeln*
250 g chinesisch gegrilltes Schweinefleisch*
120 g Brokkoliröschen
2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten (* in Asia-Märkten erhältlich)

1. Erdnussbutter mit dem Öl, Sojasauce, Garam Masala, Knoblauch und süßer Chilisauce vermengen und beiseite stellen.
2. Nudeln weich kochen, durch ein Sieb abgießen und beiseite stellen. Saucenmischung in denselben Topf geben und kurz ruhen lassen. Schweinefleisch und Nudeln zufügen und abgedeckt warm stellen.

3. Brokkoli in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen. Durch ein Sieb abgießen und zu den restlichen Zutaten geben. Unter Rühren erwärmen.
4. Mit Frühlingszwiebeln garniert servieren.

Frühlingsrollen mit Sesamsauce

Zubereitungszeit:
35 Min.
Garzeit: 30–35 Min.
Ergibt 12 Stück



Sesamsauce
2 EL Fischsauce*
4 EL Limettensaft
3 TL Sesamöl
1 EL Sesamsamen, geröstet

8 Eier
4 EL Wasser
50 g Glasnudeln*
1 EL Öl
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
2 TL frischer geriebener Ingwer
150 g Schweinehack
150 g Garnelen, geputzt und zerkleinert
1 Karotte, gerieben
2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
50 g Chinakohl, in Streifen geschnitten
3 EL süße Chilisauce*

2 EL frische Korianderblätter* (* in Asia-Märkten erhältlich)

1. Zutaten für die Sauce gründlich mischen und beiseite stellen.
2. Eier mit 4 EL Wasser verquirlen. Eine leicht eingefettete kleine Pfanne erhitzen, 2 EL Eimischung zugeben und schwenken, sodass der ganze Boden bedeckt ist. Bei schwacher Hitze 1–2 Minuten braten, Omelett wenden und kurz weiter braten. Auf einen Teller geben und mit der restlichen Mischung fortfahren.
3. Nudeln in einer feuerfesten Schüssel mit kochendem Wasser begießen, 3–4 Minuten quellen lassen und in kleine Stücke schneiden.
4. Öl in einem Wok erhitzen, Knoblauch und Ingwer hineingeben und auf höchster Stufe kurz andünsten. Hackfleisch zufügen und 4–5 Minuten braten, dabei alle Klumpen zerdrücken.
5. Mit einem Löffel je 2 EL der Hack-Garnelen-Mischung auf ein Omelett geben. Seiten einschlagen und das Omelett vorsichtig aufrollen. Mit den restlichen Zutaten ebenso verfahren und mit Sesamsauce servieren.

Pikante Eiernudeln mit gegrilltem Schweinefleisch (oben) und Frühlingsrollen mit Sesamsauce

Nudeln auf Singapurart

Zubereitungszeit:

35 Min.

Quellzeit: 5 Min.

Garzeit: 15 Min.

Für 2–4 Personen



300 g getrocknete Reisnudeln*

2 EL Öl

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

350 g Schweinelende, in Streifen geschnitten

300 g Garnelen, geputzt, ohne Darm

1 große Zwiebel, in dünne Streifen geschnitten

1–2 EL Curry-Pulver

150 g grüne Bohnen, in Stücke geschnitten

1 große Karotte, in Scheiben geschnitten

1 TL Zucker

1 TL Salz

1 EL Wasser

1 EL Sojasauce

200 g Bohnensprossen*

Salz, Zucker und Pfeffer,

nach Geschmack

1 Frühlingszwiebel, in dünne Streifen geschnitten, zum Garnieren

(* in Asia-Märkten erhältlich)

1. Reisnudeln 5 Minuten in kochendem Wasser einweichen. Durch ein Sieb abgießen und beiseite stellen.

2. 1 EL Öl im Wok auf höchster Stufe erhitzen, Knoblauch, Schweinefleisch und Garnelen zugeben und unter Rühren 2 Minuten anbraten. Aus dem Wok nehmen und beiseite stellen.

3. Wok auf mittlerer Stufe erhitzen, 1 EL Öl hineingeben und Zwiebelstreifen und Curry-Pulver unter Rühren 2–3 Minuten dünsten. Bohnen, Karotte, Zucker und Salz zufügen und mit Wasser besprinkeln unter Rühren 2 Minuten garen.

4. Reisnudeln und Sojasauce unter die Bohnen-Karottenmischung heben. Bohnensprossen, Schweinefleisch und Garnelen zugeben und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Gut umrühren und mit Frühlingszwiebelstreifen garniert servieren.

Nudel-Rösti

Zubereitungszeit:

25 Min.

Garzeit: 35 Min.

Ergibt 12 Stück



250 g getrocknete Eiernudeln

2 TL Sesamöl

2 EL Sesamsamen, geröstet

1 TL Salz

2 Knoblauchzehen, zerdrückt
2 TL frischer geriebener Ingwer
1 Zwiebel, fein gehackt
2 EL Schnittlauch, frisch gehackt
Olivenöl, zum Braten

1. Nudeln 6–8 Minuten in Salzwasser weich kochen. Durch ein Sieb abgießen und mit allen Zutaten außer dem Olivenöl vermengen.

2. Eine große beschichtete Pfanne mit 1 EL Olivenöl einfetten. Auf höchster Stufe erhitzen. Mit beiden Händen aus jeweils $\frac{1}{2}$ Tasse der Nudelmischung kleine Nester formen.

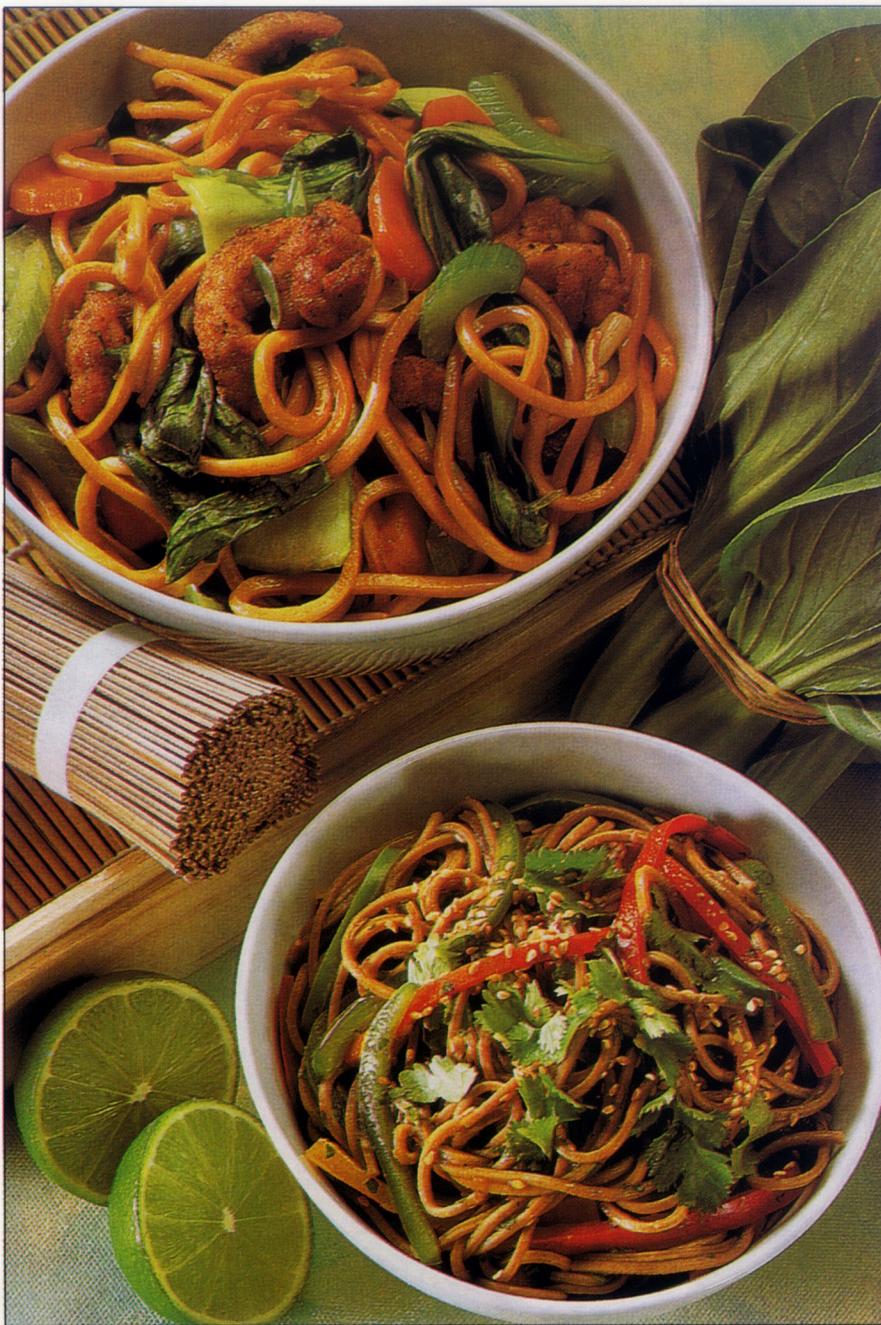
3. Mehrere Röstitinester in die Pfanne geben, mit einem Pfannenwender leicht flach drücken und von beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten goldbraun braten. Dabei die Seiten mit etwas Öl besprengen.

4. Rösti auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen, während die restlichen Rösti braten. Warm als Beilage servieren oder kleinere Rösti mit Sojasauce zum Aperitif reichen.

Hinweis: Geben Sie die Sesamsamen zum Rösten ohne Fett in eine Pfanne und rühren Sie, bis sie springen.

Nudeln auf Singapurart (oben) und Nudel-Rösti





Huhn mit Chilikruste und Nudeln

Zubereitungszeit:

25 Min.

Garzeit:

20 Min.

Für 4–6 Personen



1½ TL Chilipulver
3 EL Maismehl
1½ TL Salz
2 EL Öl
350 g Hähnchenfilet, in Streifen geschnitten
4 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
1 Karotte, in Scheiben geschnitten
1 Selleriestange, gewürfelt
2 EL Mirin* oder Sherry
500 g Hokkien-Nudeln, getrennt
2 EL Austernsauce*
2 EL Wasser
250 g Pak-Soi-Kohl, geputzt*
(* in Asia-Märkten erhältlich)

1. Chilipulver, Maismehl und Salz vermengen. Öl in einem Wok auf höchster Stufe erhitzen. Jeweils 5 Hähnchenstreifen in die Chili-Mehl-Mischung tauchen und 3 Minuten goldbraun braten. Anschließend das Fleisch aus dem Wok

Huhn mit Chilikruste und Nudeln (oben) und Pikante Soba-Nudeln mit Paprika

nehmen, mit Küchenpapier trocken tupfen und beiseite stellen.
2. Wok auf mittlerer Stufe erhitzen, Frühlingszwiebeln, Karotte und Selleriewürfel hineingeben und unter Rühren 1 Minute dünnen. Mirin und Nudeln mit zwei Holzlöffeln unterheben.

3. Austernsauce und 2 EL Wasser zugeben und abgedeckt 2–4 Minuten dämpfen, bis die Nudeln weich sind.

4. Hähnchenstreifen und Pak-Soi-Kohl dazugeben, mischen und abgedeckt weitere 30 Sekunden dämpfen. Sofort servieren.

Pikante Soba-Nudeln mit Paprika

Zubereitungszeit:

15 Min.

Garzeit:

12 Min.

Für 4 Personen



Pikantes Dressing

3 EL helle Sojasauce*
1 EL Sesamöl
1 EL Weißweinessig
1 TL frischer geriebener Ingwer Saft von 2 Limetten

3 EL frisch gehackter Koriander* Tabascosauce, nach Geschmack

2 rote Paprika
1 kleine grüne Paprika
1 gelbe Paprika
1 EL Sesamöl
250 g getrocknete Soba-Nudeln*
2 EL Sesamsamen, geröstet
3 EL Korianderblätter*
(* in Asia-Märkten erhältlich)

1. Sojasauce, Sesamöl, Essig, Ingwer, Limettensaft, Koriander und Tabasco für das Dressing mischen und beiseite stellen.

2. Paprika in 5 mm breite Streifen schneiden. 1 EL Sesamöl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen und Paprika auf höchster Stufe 3–4 Minuten dünsten. Dann aus dem Wok nehmen und warm stellen.

3. Nudeln in Salzwasser 6 Minuten weich kochen. Durch ein Sieb abgießen, Paprika zufügen, mit Dressing beträufeln und umrühren. Mit Sesamsamen und Korianderblättern bestreut warm servieren.

Hinweis: Helle Sojasauce ist salziger als dunkle und verändert die Farbe des Gerichts nicht.

Gefüllte Champignons mit Nudeln und Taschenkrebsen

Zubereitungszeit:
20 Min.
Garzeit: 20 Min.
Ergibt 6 Stück



6 große Champignons
50 g Glasnudeln
1 EL Öl
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
2 TL frischer geriebener Ingwer
1 kleine rote Chilischote, fein gehackt
170 g (1 Dose) Taschenkrebsfleisch, abgegossen*
140 ml (1 Dose) Kokosmilch*
10 g Korianderblätter*
2 rote Chilischoten, in Streifen geschnitten, zum Garnieren
Limettenspalten, zum Garnieren
Salz und Pfeffer, nach Geschmack
(* in Asia-Märkten erhältlich)

1. Backofen auf 180 °C vorheizen. Champignonstiele entfernen, hacken und beiseite stellen. Köpfe ganz lassen.
2. Nudeln in heißem Wasser 5 Minuten einweichen. Durch ein Sieb abgießen und in kleine Stücke schneiden.

3. Öl in einer Pfanne auf höchster Stufe erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Chili hineingeben und 30 Sekunden anbraten. Krebsfleisch und Champignonstiele zugeben und 1 Minute dünsten. Nudeln, Kokosmilch und Korianderblätter unterrühren. Salzen und pfeffern.
4. Nudelmischung auf die umgedrehten Champignonköpfe verteilen und diese in eine eingefettete feuerfeste Form geben. 10–15 Minuten backen. Mit Chilistreifen garnieren und mit Limettenstücken zum Beträufeln servieren.

Salat mit Fadennudeln und Rindfleisch

Zubereitungszeit:
20 Min.
Quellzeit: 20 Min.
Garzeit: 10–15 Min.
Für 4 Personen



125 g getrocknete Reissfadennudeln*
600 g Rumpsteak
2 EL Öl
2–3 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten
1 kleine rote Chilischote, fein gehackt
1 kleine rote Paprika, in Streifen geschnitten
1 rote Zwiebel, in Ringe geschnitten



30 g Korianderblätter*
30 g Basilikum

Dressing

1–2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 rote Chilischote, gehackt
2 EL Sojasauce
2 EL Limettensaft
1 EL Fischsauce*
3 EL Palmzucker*
(* in Asia-Märkten erhältlich)

Gefüllte Champignons mit Nudeln und Taschenkrebsen (links) und Salat mit Fadennudeln und Rindfleisch

1. Nudeln in heißem Wasser 5 Minuten quellen lassen. Durch ein Sieb abgießen.
2. Zutaten für das Dressing mischen und beiseite stellen.
3. Das Fleisch quer zu den Fasern in dünne Streifen schneiden. 1 EL

Öl auf höchster Stufe in einem Wok erhitzen und das Fleisch portionsweise unter Rühren 2 Minuten braten. Aus dem Wok nehmen und beiseite stellen.
4. Restliches Öl im Wok erhitzen und Knoblauch, Chili, Pa-

prika und Zwiebelringe unter Rühren 2–3 Minuten weich dünsten.
5. Fleisch zugeben und kurz erwärmen. Alles unter die Nudeln mischen, mit Dressing beträufeln und Koriander- und Basilikumblätter unterheben.



1 Reisnudelrolle vorsichtig entrollen und mit einem scharfen Messer halbieren.



2 Garnelen und danach die anderen Zutaten entlang der Schnittkante platzieren.

Gedämpfte Garnelenrollen

Zubereitungszeit:
40 Min.
Garzeit: 15–20 Min.
Für 4–6 Personen



Ingwer-Sojasauce
3 EL helle Sojasauce
2 cm Ingwer, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 TL Zucker

6 Blätter chinesischer Brokkoli, fein gehackt*
4 frische Reisnudelrollen*
24 Garnelen, geputzt, ohne Darm
3 Knoblauchzehen, zerdrückt
3 cm Ingwer, fein gehackt
5 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten (* in Asia-Märkten erhältlich)

Gedämpfte Garnelenrollen



3 Beide Seiten zur Mitte hin einschlagen und wie eine Frühlingsrolle aufrollen.

1. Zutaten für die Ingwer-Sojasauce mischen und beiseite stellen.
2. Chinesischen Brokkoli dämpfen, bis er leicht zusammenfällt. Beiseite stellen.

3. Vorsichtig eine Reisnudelrolle aufrollen und halbieren. 3 Garnelen, etwas Knoblauch und Ingwer wie abgebildet an der Schnittkante platzieren. Mit einigen Frühlingszwiebeln und etwas Brokkoli bedecken. Die schmaleren Seiten einfalten und dann wie eine Frühlingsrolle aufrollen. Während der Zubereitung der restlichen Rollen mit einem feuchten Küchentuch abgedeckt beiseite stellen.
4. 3–4 Rollen in einen großen, mit Backpapier ausgelegten Bambus-Dämpfeinsatz legen. Den Einsatz in einen Wok oder einen großen Topf mit kochendem

Wasser stellen und die Rollen 7–10 Minuten dämpfen. Die Rollen entnehmen und mit einer Alufolie bedeckt warm stellen. Mit den restlichen Rollen ebenso verfahren. Warm mit der Ingwer-Sojasauce servieren.

Hinweis: Frische Reisnudelrollen werden in Paketen zu 4–6 Blättern verkauft. Die Rollen müssen unbedingt frisch sein. Drücken Sie die Pakete leicht – sie müssen sich weich anfühlen. Ist dies nicht der Fall, so lassen sie sich schwer aufrollen und können sogar reißen. Wenn Sie sie am selben oder am nächsten Tag verwenden, müssen die Reisnudelrollen nicht kühl aufbewahrt werden. Waren sie beim Händler im Kühregal, sollten Sie sie über Nacht offen stehen lassen, damit sie weich werden.



4 3–4 Rollen in einen mit Backpapier ausgelegten Bambus-Dämpfeinsatz legen.

Gemüse-Nudel-Curry

Zubereitungszeit:
20 Min.
Garzeit: 20 Min.
Für 4–6 Personen



2 EL Öl
1½ EL Madras-Curry-Paste*
1 kleine Zwiebel, in Ringe geschnitten
500 g gemischtes Gemüse aus Kürbis, Karotten und Pastinaken, in dünne Stifte geschnitten
2 EL Wasser
125 ml Kokosmilch*
½ rote Paprika, in Streifen geschnitten
2 TL brauner Zucker
Salz und schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
500 g Hokkien-Nudeln, vorsichtig getrennt*
2 EL Limettensaft
3 EL geriebene Limettenschale (* in Asia-Märkten erhältlich)

1. Öl in einem Wok erhitzen. Currysauce und Zwiebelringe hineingeben und auf unterster Stufe unter Rühren 7 Minuten dünsten.
2. Gemischtes Gemüse und 2 EL Wasser zufügen, umrühren und 5 Minuten garen.
3. Kokosmilch, Paprika und Zucker zugeben, mit Salz und Pfeffer ab-

schmecken und 2 Minuten offen köcheln lassen.
4. Nudeln untermengen und 2–3 Minuten unter Rühren erwärmen. In eine Schüssel geben und anschließend mit Limettensaft beträufelt sowie mit Limettenschale bestreut servieren.

Sojahuhn mit knusprigen Nudeln

Zubereitungszeit:
30 Min.
Garzeit: 35 Min.
Für 4–6 Personen



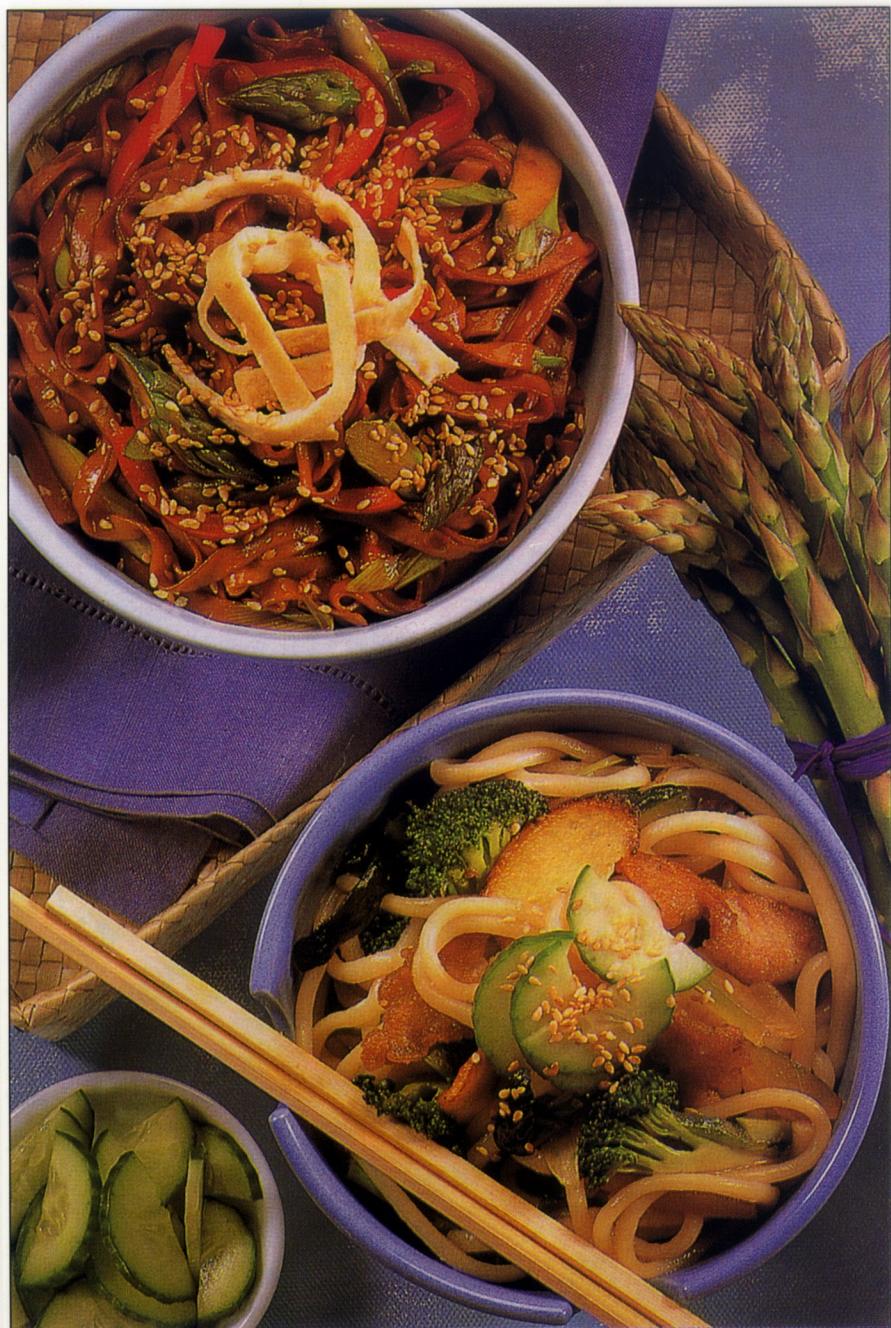
750 g Hähnchenfilet
3 TL Maismehl
5 EL Sojasauce
Öl, zum Frittieren
100 g getrocknete Reisfadennudeln*
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
2 TL frischer geriebener Ingwer
1 Karotte, in Scheiben geschnitten
2 Selleriestangen, gewürfelt
1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
1 grüne Paprika, in Streifen geschnitten
100 g Zuckererbsen, geputzt
6 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten

4 EL Hühnerbrühe (* in Asia-Märkten erhältlich)

1. Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Maismehl mit der Hälfte der Sojasauce mischen, Hähnchenfleisch hineingeben und kalt stellen.
2. Frittieröl in einem großen Topf erhitzen. Fadennudeln in kleinere Stücke zerbrechen. Eine Nudel in das Öl werfen – zischt das Öl, ist es heiß genug. Nudeln in kleinen Portionen frittieren, bis sie aufgehen und weiß werden. Auf Küchenpapier trocknen und beiseite stellen.
3. 1 EL Öl im Wok erhitzen und das Fleisch portionsweise auf höchster Stufe unter Rühren 4 Minuten braten. Aus dem Wok nehmen und beiseite stellen.
4. Erneut 1 EL Öl im Wok erhitzen und Knoblauch und Ingwer 30 Sekunden andünnen. Die verschiedenen Gemüsesorten zugeben und unter Rühren 2–3 Minuten garen.
5. Fleisch, Brühe und restliche Sojasauce zufügen und unter Rühren kochen, bis die Sauce eindickt. Auf Serviettel servieren und darum herum die Nudeln anrichten.

Gemüse-Nudel-Curry (oben) und Sojahuhn mit knusprigen Nudeln





Nudeln mit Spargel und Sesam

Zubereitungszeit:

15 Min.

Garzeit: 15 Min.

Für 4 Personen



2 Eier, leicht verquirlt
etwas Salz und Pfeffer
400 g frische
Eiernudeln*

1 EL Reisweinessig*
2 EL Ketjap Manis*
2 TL frischer
geriebener Ingwer
1 TL Sesamöl
3 EL Olivenöl
150 g grüner Spargel, in
Stücke geschnitten
1 rote Paprika, in
Streifen geschnitten
2 Frühlingszwiebeln, in
Ringe geschnitten
2 EL Sesamsamen
(* in Asia-Märkten
erhältlich)

1. Eier leicht salzen und pfeffern. Eine kleine Pfanne einfetten und auf mittlerer Stufe ein goldbraunes Omelett braten. Abkühlen lassen und in lange dünne Streifen schneiden.
2. Nudeln 4 Minuten in kochendem Salzwasser kochen. Gut durch ein Sieb abgießen.
3. Essig, Ketjap Manis, Ingwer und Sesamöl mischen und beiseite stellen.

Nudeln mit Spargel und Sesam (oben)
Schweinelende mit Ingwer auf Udon-Nudeln

4. Olivenöl in einem Wok erhitzen. Gemüse auf höchster Stufe unter Röhren 3 Minuten düsten. Nudeln und Saucemischung zugeben und unter Röhren erwärmen. Mit Omelettstreifen belegt und mit Sesamsamen bestreut servieren.

Schweinelende mit Ingwer auf Udon-Nudeln

Zubereitungszeit:
30 Min.

Marinierzeit: 20 Min.
Garzeit: 25 Min.

Für 4 Personen



10 cm Ingwer, geschält
1 Prise Zucker
etwas Salz und Pfeffer
200 g Schweinelende
500 g getrocknete
Udon-Nudeln*

2 EL Maismehl
2 EL Öl, zum Braten
4 Frühlingszwiebeln, in
Ringe geschnitten
150 g Brokkoli, in
Röschen geschnitten
100 g sauer eingelegtes
chinesisches Gemüse,
in Streifen geschnitten*
1 EL Wasser
3 EL Sojasauce
3 EL Mirin* oder Sherry
1 kleine Gemiisegurke,
halbiert und in dünne
Scheiben geschnitten

2 EL Sesamsamen,
geröstet
(* in Asia-Märkten
erhältlich)

1. 3 cm Ingwer in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Den Rest fein darüber reiben, trockene Stücke wegwerfen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Schweinelende in 5 cm lange Streifen schneiden und zum Ingwer geben. 20 Minuten kalt stellen.

3. Nudeln 12 Minuten in Salzwasser weich kochen und abgießen.

4. Schweinefleisch und Ingwer trennen und das Fleisch mit Maismehl panieren. Die Hälfte des Öls in einem Wok auf höchster Stufe erhitzen und das Fleisch unter Röhren goldbraun braten. Zum Schluss den Ingwer wieder zugeben. Aus dem Wok nehmen und beiseite stellen.

5. Restliches Öl erhitzen und Frühlingszwiebeln, Brokkoli und chinesisches Gemüse unter Röhren 30 Sekunden andüsten. 1 EL Wasser zufügen und abgedeckt 30 Sekunden dämpfen.

6. Nudeln, Sojasauce und Mirin unterrühren und erwärmen. Fleisch und Ingwer zugeben. Auf Schälchen verteilen, mit Gurkenscheiben und Sesam garnieren und sofort servieren.

Vegetarisches Linsenmus

Zubereitungszeit:
15 Min.
Garzeit: 40 Min.
Für 4 Personen



1 EL Öl
1 große Zwiebel,
fein gehackt
2 Knoblauchzehen,
fein gehackt
1 TL gemahlener
Kümmel
1 TL gemahlener
Koriander*
200 g rote Linsen
2 große Karotten,
geraspelt
440 g (1 Dose) Tomaten,
in kleine Stücke
geschnitten, Flüssigkeit
aufbewahrt
250 ml Gemüsebrühe
Salz und schwarzer
Pfeffer, nach
Geschmack
375 g frische dicke
Eiernudeln*
1 große Zucchini,
geraspelt
3 EL frisch gehackter
Koriander*

2 EL Zitronensaft
Korianderblätter,
zum Garnieren*
(* in Asia-Märkten
erhältlich)

1. Öl auf mittlerer Stufe
in einem Topf erhitzen.
Zwiebel, Knoblauch
und gemahlene Gewürze
unter häufigem Rühren
8 Minuten dünsten.
Linsen, Karotten, To-

maten und Tomatensaft
und Brühe zugeben und
mit Salz und Pfeffer ab-
schmecken. Unter Röh-
ren auf höchster Stufe
zum Kochen bringen,
Hitze reduzieren und
25 Minuten köcheln
lassen.

2. Nudeln in Salzwasser
4 Minuten weich kochen.
Durch ein Sieb abgießen.
Warm stellen.
3. Zucchini, Koriander
und Zitronensaft in das
Linsenmus einrühren
und mit Salz und Pfeffer
abschmecken.
4. Nudeln auf 4 Schäl-
chen verteilen und et-
was Linsensauce unter-
heben. Restliches Mus
auf die Schüsseln verteilen
und sofort mit Korianderblättern
garniert servieren.

Soba-Nudel Salat mit gerösteten Schalotten

Zubereitungszeit:
20 Min.
Garzeit: 1 Std.
Für 4 Personen



100 g Schalotten,
abgespült
1 TL Olivenöl
200 g Brokkoliröschen,
bissfest gekocht
400 g Tomaten, ent-
kernt und gewürfelt
1 grüne Chilischote,
in Ringe geschnitten



250 g getrocknete
Soba-Nudeln*
2 TL Sesamkörner*

Dressing

5 EL Reisweinessig*
5 EL helle Sojasauce
1 TL Sesamöl
1 EL fein gehackter
Ingwer
1 Knoblauchzehe,
zerdrückt
(* in Asia-Märkten
erhältlich)

Vegetarisches Linsenmus (links)
und Soba-Nudel Salat mit gerösteten Schalotten

1. Backofen auf 180 ° C
vorheizen. UNGESCHÄLTEN
Schalotten in eine feuer-
feste Schüssel geben und
mit Olivenöl bestrei-
chen. 1 Stunde im Back-
ofen weich werden las-
sen. Abkühlen lassen
und vierteln. Die Viertel
dann herausdrücken

und die Schalottenhaut
wegwerfen.
2. Die Zutaten für das
Dressing in einer Schüs-
sel mischen. Brokkoli,
Tomaten und Chili
vermengen.
3. Die Nudeln 5 Minu-
ten in Salzwasser weich
köcheln, dann durch ein

Sieb abgießen und auf
4 Schälchen verteilen.
Brokkoli-Tomaten-Chi-
li-Mischung darüber
geben und mit Dressing
beträufeln. Die Scha-
lotten auf dem Salat
anrichten und alles mit
Sesamkörnern bestreut
servieren.



Würzige Laksa mit Meeresfrüchten

Zubereitungszeit: 1 Std.
Einweichzeit: 20 Min.
Garzeit: 70 Min.
Für 4 Personen



4-5 große getrocknete rote Chilischoten
 500 g Garnelen
 1,5 l Wasser
 10 Kerzennüsse
 1 rote Zwiebel, gehackt
 5 cm Galgantwurzel, geschält und grob gehackt*
 4 Stängel Zitronengras (nur der weiße Teil) in Ringe geschnitten*
 3 rote Chilischoten, ohne Kerne und grob gehackt
 2 TL Shrimppaste*
 2 TL frische geriebene Kurkuma oder 1 TL Kurkumpulver*
 3 EL Öl
 500 ml Kokosmilch*
 8 frittierte Fischklößchen, in Scheiben geschnitten*
 400 g frische Reisspaghetti (Laksa-Nudeln)*
 2 kleine Salatgurken, in kurze dünne Stifte geschnitten
 100 g Bohnensprossen, ohne holzige Enden
 10 g vietnamesische Minzeblätter oder Korianderblätter* (* in Asia-Märkten erhältlich)

1. Getrocknete Chilischoten 20 Minuten in heißem Wasser einweichen.

2. 4 Garnelen beiseite stellen. Die restlichen Garnelen schälen und das Fleisch aufbewahren. Schalen, Köpfe, Beine und Schwänze in einen Topf geben und ohne Fettzugabe rösten, bis sich ihr Aroma entfaltet und sie sich orange verfärbten.

3. 250 ml Wasser einröhren und einkochen lassen, bis es fast verdunstet ist. Weitere 250 ml Wasser zugeben und aufkochen lassen. 1 l Wasser einröhren. (Wird das Wasser zu Anfang langsam zugesogen, erhält man eine kräftige, dunkle Brühe.)

4. Brühe auf höchster Stufe aufkochen lassen, Hitze reduzieren und 30 Minuten auf etwa die Hälfte einkochen lassen. Die restlichen 4 Garnelen zugeben, rosarot garen und beiseite stellen. Brühe durch ein Sieb passieren und die Schalen wegwerfen.

5. Eingeweichte Chilischoten durch ein Sieb abgießen und mit Kerzennüssen, Zwiebel, Galgant, Zitronengras, frischen Chilischoten, Shrimppaste, Kurkuma und 2 EL Öl in einem Küchenmixer pürieren. Die Paste gelegentlich

mit einem Spatel von den Wänden des Mixbechers streichen.

6. Das restliche Öl in einem Wok erhitzen und die Paste unter Rühren auf schwacher Hitze 8 Minuten garen. Garnelenbrühe und Kokosmilch einröhren, auf höchster Stufe einmal aufkochen lassen. Hitze wieder reduzieren und 5 Minuten köcheln lassen. Geschälte Garnelen und Fischklößchen-Scheiben zugeben und köcheln lassen, bis sich das Garnelenfleisch rosa-rot verfärbt.

7. Die Nudeln trennen und 30 Sekunden in Wasser kochen. Durch ein Sieb abgießen und auf 4 Servierschüsseln verteilen.

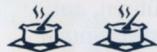
8. Suppe über die Nudeln geben. Mit etwas Gurken, Bohnensprossen, Minzeblättern und je einer kompletten Garnele garnieren. Sofort servieren und die restliche Garnitur auf einer Platte angerichtet zur Selbstbedienung dazu reichen.

Hinweis: Kerzennüsse sollten nicht roh verzehrt werden. Frische Kurkuma ist eine ungewöhnliche Wurzel, die vor dem Reiben geschält werden muß. Die Laksa-Nudeln können auch durch feine Reisnudeln ersetzt werden.

Würzige Laksa mit Meeresfrüchten

Schweinefleisch-Reisnudel-Küchlein

Zubereitungszeit:
20 Min.
Garzeit: 30 Min.
Ergibt 6 Stück



200 g getrocknete Reisbandnudeln*
4 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 cm frischer Ingwer, fein gehackt
200 g chinesisch gegrilltes Schweinefleisch, fein gewürfelt*
6 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
1 EL Sojasauce
1 TL Zucker
2 Eier, leicht verquirlt
Öl, zum Braten
süße Chilisauce, zum Servieren*
(* in Asia-Märkten erhältlich)

1. Nudeln in heißem Wasser 5–10 Minuten einweichen. Durch ein Sieb abgießen und in kurze Stücke schneiden.
2. Mit Knoblauch, Ingwer, Schweinefleisch und Frühlingszwiebeln vermengen. Sojasauce, Zucker und Eier mischen und in die Nudelmischung einrühren.
3. Ausreichend Öl in einer Gusseisernen Pfanne erhitzen. Je 3 EL der Mischung auf mittlerer Stufe 5 Minuten gold-

braun braten, wenden und braten, bis auch die Rückseite goldbraun ist. Mit Küchenpapier trocken tupfen und warm stellen, während die restlichen Küchlein gebraten werden. Warm mit süßer Chilisauce servieren.

Sauce
200 ml küchenfertige Tomatensauce
1 große Tomate, fein gehackt
1 TL Sambal Oelek
1 EL gehackte vietnamesische Minze*
etwas Salz und Pfeffer (* in Asia-Märkten erhältlich)

Rindfleischburger mit Kokos und Koriander

Zubereitungszeit:
25 Min.
Garzeit: 20 Min.
Für 4 Personen

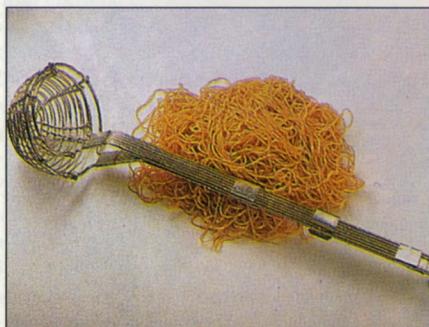
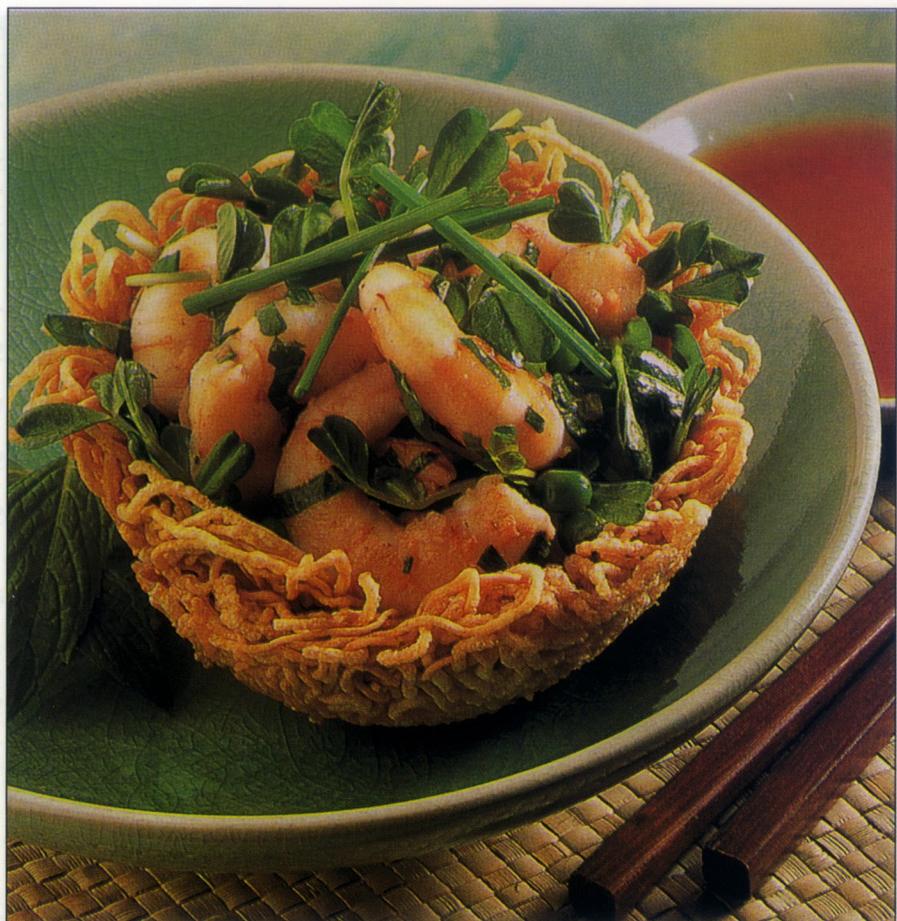


50 g getrocknete dünne Udon- oder Somen-Nudeln*
1 EL frischer Koriander*
60 g Kokosraspel
350 g Rinderhack
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
½ TL frischer geriebener Ingwer
2 TL gemahlener Koriander
1 TL gemahlener Kümmel
½ TL Paprikapulver
2 Eier, leicht verquirlt
etwas Mehl, zum Panieren
125 ml Pflanzenöl
Salz und schwarzer Pfeffer, nach Geschmack

1. Nudeln im Salzwasser weich kochen. In einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Mit Koriander mischen.
2. Zutaten für die Sauce in einem kleinen Topf auf mittlerer Stufe unter Rühren erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt warm stellen.
3. Kokosraspel 3 Minuten in heißem Wasser einweichen und durch ein Sieb abgießen. Mit Rinderhack, Knoblauch, Ingwer, Gewürzen und Eiern vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In 4 Portionen teilen, in jede Portion eine Mulde drücken, mit Nudeln auffüllen und je einen flachen Kloß formen. Klöße in Mehl wälzen.
4. Öl erhitzen und die Burger auf mittlerer Stufe 5–6 Minuten von jeder Seite braten. Mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Sauce und Salat servieren.

Schweinefleisch-Reisnudel-Küchlein (oben) und Rindfleischburger mit Kokos und Koriander





1 Nudeln locker trennen und in Portionen teilen.



2 Die erste Portion in den größeren Drahtkorb füllen.

Nudelkörbchen mit Garnelen

*Zubereitungszeit:
40 Min.
Garzeit: 20–25 Min.
Für 4 Personen*



700 g Garnelen
Öl, zum Frittieren
200 g frische Eiernudeln
2 Frühlingszwiebeln,
gehackt
1 Knoblauchzehe,
zerdrückt
½ TL fein geriebener
Ingwer
½ TL Sesamöl
½ TL Fischsauce*
100 g grüne Erbsen,
gekocht
3 EL Wasserkastanien-
scheiben*
Salz und Pfeffer, nach
Geschmack
1 EL gehackte Minze
2 TL gehackter
Schnittlauch
80 g Zuckererbsen-
sprossen*

Nudelkörbchen mit Garnelen



3 Drahtkörbe zusammendrücken, fest-
halten und langsam in das Öl tauchen.

Schnittlauchstängel,
zum Garnieren
(* in Asia-Märkten
erhältlich)

1. Garnelen putzen, Darm entfernen und beiseite stellen.
2. Fritteuse oder großen Topf zur Hälfte mit Frittööl füllen und auf 180 °C erhitzen. Bevor das Öl zu heiß ist, 2 Drahtkörbe mit Griff, von denen der eine etwas kleiner ist, in das Öl tauchen. Eine trockene Nudel in das Öl werfen. Wird sie in 8–10 Sekunden goldbraun, ist das Öl heiß genug.
3. Nudeln trennen und in 4 Portionen teilen. Eine Portion in den größeren Drahtkorb geben und den kleineren hineindrücken, um ein Körbchen zu formen. Körbchen langsam in das Öl tauchen. Den oberen Drahtkorb vorsichtig abziehen, damit die Nudeln nicht daran kleben bleiben. Das Körbchen gleichmäßig braun frittieren. Mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit den restlichen Portionen ebenso verfahren.
4. Öl in einem Wok erhitzen. Garnelen, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer auf höchster Stufe unter Rühren 2 Minuten dünnen. Sesamöl, Fischsauce, Erbsen und Wasserkastanien einrühren. Wok vom Herd nehmen, salzen und pfeffern und Minze, Schnittlauch sowie Zuckererbsensprossen untermengen.
5. Garnelen-Erbsen-Mischung in die Nudelkörbchen füllen, mit Schnittlauch garnieren und sofort servieren.

Hinweis: Drahtkörbe mit Griff sind im Haushaltwarenhandel oder in Asia-Märkten erhältlich. Vor dem ersten Gebrauch gut einölen.



4 Garnelen auf höchster Stufe unter
Rühren rosarot braten.

Hühnersuppe mit Nudeln

Zubereitungszeit:
15 Min.
Garzeit: 20–25 Min.
Für 4 Personen



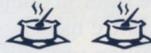
1 EL Öl
4 Hähnchenfilets
2 l Hühnerbrühe
3 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
100 g getrocknete dünne Eiernudeln, in Stücke gebrochen
Salz und frisch gemahlener Pfeffer, nach Geschmack
50 g Petersilie, gehackt (* in Asia-Märkten erhältlich)

1. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Hähnchenfilets auf mittlerer Stufe 15 Minuten goldbraun braten, dabei einmal wenden. Aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und in dünne Streifen schneiden.
2. Brühe einmal aufkochen lassen und die Hitze reduzieren. Fleisch, Frühlingszwiebeln und Nudeln hinzufügen und 5–10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken, Petersilie einröhren und sofort servieren.

Hinweis: Lassen Sie für eine leichtere Suppe die Hühnerstreifen weg.

Chiang-Mai-Nudeln

Zubereitungszeit:
25 Min.
Garzeit:
15 Min.
Für 4 Personen



Nam-Prik-Sauce

3 EL Fischsauce*
1 EL Weißweinessig
2–3 TL fein gehackte rote Chilischoten
1 TL Zucker
2 TL gehackte Korianderstiele

500 g frische Eiernudeln
1 EL Öl

3 französische oder asiatische Schalotten, in dünne Ringe geschnitten*
6 Knoblauchzehen, gehackt
rote Chilischoten, fein gehackt, nach Geschmack

1–2 EL rote Currysauce*
350 g Hühner- oder Schweinefilet, in dünne Streifen geschnitten

1 Karotte, in dünne Scheiben geschnitten
2 EL Fischsauce*

2 TL brauner Zucker
3 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten

10 g Korianderblätter* (* in Asia-Märkten erhältlich)

1. Zutaten für die Nam-Prik-Sauce vermischen und den Zucker unter Rühren auflösen. Beiseite stellen.

2. Nudeln 4 Minuten in Salzwasser weich kochen. Durch ein Sieb abgießen und warm stellen.

3. Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch, gehackte Chilischoten und Currysauce zugeben und auf höchster Stufe unter Rühren 2 Minuten dünsten.

4. Filetstreifen portionsweise zugeben und jede Portion 3 Minuten unter Rühren braten.

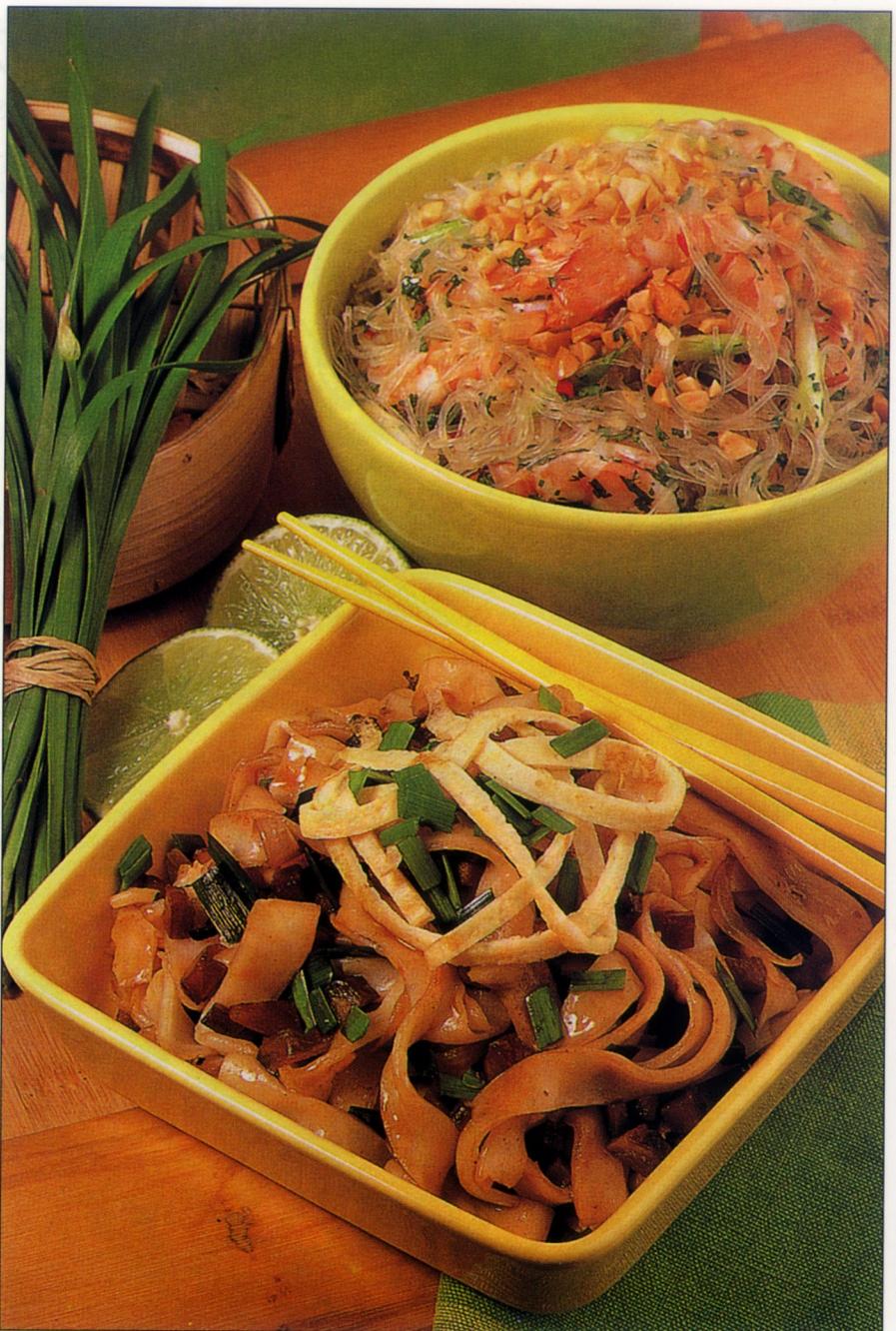
5. Alles Fleisch wieder in Wok oder Pfanne geben. Karotten, Fischsauce und Zucker hinzufügen und unter Rühren einmal aufkochen lassen.

6. Nudeln auf Schüsseln verteilen und Fleischmischung und Frühlingszwiebelringe darüber geben. Mit Korianderblättern garnieren und sofort mit der Nam-Prik-Sauce servieren.

Hinweis: Dieses Gericht sollte sofort serviert werden. Einige Currysaucesorten sind schärfwerter als andere; variieren Sie die Menge je nach Geschmack.

Hühnersuppe mit Nudeln (oben) und Chiang-Mai-Nudeln





Scharfer Garnelen-Nudel-Salat

Zubereitungszeit:

20 Min.

Garzeit: 10 Min.

Für 4 Personen



Dressing

2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 kleine rote Chilischote, gehackt
1 EL Öl
2 EL Fischsauce*
3 EL Limettensaft*
1 TL Shrimppaste*
20 g Palmzucker, gerieben*

100 g Glasnudeln
4 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
375 g gekochte Garnelen, geputzt, ohne Darm
10 g Korianderblätter, gehackt*
2 EL gesalzene Erdnüsse, gehackt (* in Asia-Märkten erhältlich)

1. Zutaten für das Dressing mischen und den Zucker unter Rühren auflösen. Beiseite stellen.

2. Nudeln in kochendem Wasser 10 Minuten weich kochen. Durch ein Sieb abgießen und in kurze Stücke schneiden.

*Scharfer Garnelen-Nudel-Salat (oben)
Knusprige Nudeln mit Schweinefleisch*

3. Dressing mit den Nudeln vermischen. Frühlingszwiebeln, Garnelen und Koriander unterheben. In Schüsseln verteilen und mit den Nüssen bestreut auf Zimmertemperatur abgekühlt servieren.

Knusprige Nudeln mit Schweinefleisch

Zubereitungszeit:

25 Min.

Garzeit:

15 Min.

Für 4 Personen



Etwas Butter, zum Braten

2 Eier, verquirlt
1 EL Öl
150 g chinesisch gegrilltes Schweinefleisch, in kleine Würfel geschnitten*

1 kleine rote Zwiebel, in dünne Stifte geschnitten

2 Knoblauchzehen, fein gehackt
500 g frische Reisnudeln*

1 EL Sojasauce
2 TL Sesamöl
2 TL Hoisinsauce*
30 g Schnittknoblauch, gehackt*
(* in Asia-Märkten erhältlich)

1. Eine kleine beschichtete und leicht eingefettete Pfanne erhitzen. Eier zugeben, schwenken und 1 Minute braten. Omelett wenden und von der Rückseite kurz goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und in Streifen schneiden.

2. Öl in einem Wok erhitzen und das Schweinefleisch auf mittlerer Stufe unter Rühren 3 Minuten kross braten. Aus dem Wok nehmen und beiseite stellen.

3. Zwiebelringe und Knoblauch in den Wok geben und 3 Minuten weich dünsten.

4. Nudeln, Sojasauce, Sesamöl und Hoisin-sauce zufügen und umrühren, bis alles mit der Sauce bedeckt ist. Abgedeckt 2 Minuten dämpfen. Die Nudeln dürfen nicht anbrennen.

5. Das Schweinefleisch und die Hälfte Schnittknoblauch unter Rühren in den Wok geben. Auf Serviette verteilen und sofort mit Omelettstreifen und restlichem Schnittknoblauch bestreut servieren.

Hinweis: Lassen Sie frische Reisnudeln vor der Verwendung 30 Minuten bei Zimmertemperatur weich werden. Gegrilltes Schweinefleisch ist in Asia-Märkten oder China-Imbissen erhältlich.

Kartoffel-Nudeln süß-sauer

Zubereitungszeit:
30 Min.
Garzeit: 15 Min.
Für 4 Personen



1 EL Öl
5 cm Ingwer, in
hauchdünne Scheiben
geschnitten
1 große Zwiebel, in
Streifen geschnitten
1 große Karotte, in
Scheiben geschnitten
1 rote Paprika, in
Streifen geschnitten
150 g frische Ananas,
gewürfelt
1 EL brauner Zucker
1 EL Balsamessig
5 EL chinesischer
Kochwein*
340 g dünne
Kartoffelnudeln*
½ Salatgurke, in dünne
Scheiben geschnitten
30 g eingelegter
Ingwer*
(* in Asia-Märkten
erhältlich)

1. Öl in einem Wok erhitzen. Ingwer, Zwiebelstreifen, Karotte und Paprika hineingeben und auf unterster Stufe 2–3 Minuten unter Rühren dünsten.
2. Ananas, Zucker und Essig dazugeben und bei gelegentlichem Rühren 4 Minuten garen. Kochwein hinzufügen und leise köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind.

3. Nudeln 5 Minuten (oder bis sie durchscheinend glasig und weich sind) in kochendem Salzwasser weich kochen. Durch ein Sieb abgießen und auf 4 Schüsseln verteilen. Das Gemüse auf den Nudeln anrichten und zusammen mit den Salatgurken und dem eingelegten Ingwer servieren.

Hühner-Garnelen-Tonkatsu

Zubereitungszeit:
25 Min.
Garzeit: 15 Min.
Für 4 Personen



250 g frische
Eiernudeln
2 EL Öl
2 Hähnchenfilets, in
dünne Streifen
geschnitten
100 g Schinkenspeck
oder chinesisch
gegrilltes
Schweinefleisch,
gewürfelt*
12 Garnelen, geputzt,
ohne Darm, mit
Schwanz
6 Frühlingszwiebeln, in
Ringe geschnitten
1 Selleriestange, in
Scheiben geschnitten
1 Karotte, in Scheiben
geschnitten
100 g Chinakohl

100 g grüne
Bohnen oder
Zuckererbsen, in
Streifen geschnitten
90 g Bohnensprossen

Tonkatsu-Dressing
3 EL Tonkatsu- oder
Barbecuesauce*
1 EL helle Sojasauce
1 EL Mirin oder Sake*
1 EL geriebener
Ingwer
1 EL Zucker
(* in Asia-Märkten
erhältlich)

1. Nudeln in kochendem Salzwasser unter Rühren 4–5 Minuten weich kochen. Durch ein Sieb abgießen, spülen, erneut abgießen und beiseite stellen.
2. Zutaten für das Dressing mischen und beiseite stellen.
3. Öl in einem Wok auf höchster Stufe erhitzen. Hähnchen- und Schweinefleisch unter Rühren 2–3 Minuten anbraten. Garnelen zugeben und rosa dünsten.
4. Gemüse in den Wok geben, einige Frühlingszwiebelringe als Garnitur aufheben. Alles unter Rühren 2–3 Minuten garen.
5. Dressing und Nudeln unterheben und alles unter Rühren 1 Minute erwärmen. Mit Frühlingszwiebelringen garniert servieren.

Kartoffel-Nudeln süß-sauer (oben)
mit Hühner-Garnelen-Tonkatsu





1 Geschälte Garnelen auf dem Rücken einschneiden, um den Darm zu entfernen.



2 Nudeln auf die gleiche Länge schneiden wie die Garnelenkörper.

Japanische Seetangpäckchen mit Garnelen und Nudeln

Zubereitungszeit:
45 Min.
Garzeit: 10 Min.
Ergibt 24 Stück



24 Garnelen
250 g getrocknete Somen-Nudeln*
4 Blätter getrockneter Seetang*
60 g Weizenmehl
2 Eidotter
3-4 EL Wasser
Öl, zum Frittieren
1 kleiner Brotwürfel

Dip
5 EL Tonkatsu- oder Barbecue-Sauce*
2 EL Zitronensaft

Japanische Seetangpäckchen mit Garnelen und Nudeln

1 EL Sake oder Mirin*
1-2 TL geriebener Ingwer
(* in Asia-Märkten erhältlich)

1. Garnelen schälen, Schwänze intakt lassen. Entlang des Rückens aufschneiden und Darm entfernen. Beiseite stellen.
2. Nudeln auf die Länge der Garnelenkörper (ohne Schwanz) zurechtschneiden, fest bündeln und dann beiseite legen. Seetang in 2,5 cm breite Streifen schneiden.
3. Mehl in eine Schüssel geben. Eidotter mit 3 EL Wasser verquirlen und in das Mehl einrühren. Wird die Mischung zu zäh, 1 weiteren EL Wasser einrühren. Beiseite stellen.
4. Zutaten für den Dip mischen, mit Ingwer ab-

schmecken und beiseite stellen.

5. Fritteuse oder großen Topf zur Hälfte mit Frittieröl füllen und auf 180 °C erhitzen.
6. Eine Garnele in die Eimischung tauchen und abtropfen lassen. Garnele der Länge nach in eine Schicht Nudeln hüllen und mit einem Seetangstreifen fixieren. Seetang mit einem Tropfen Teig verkleben. Mit restlichen Garnelen ebenso verfahren.
7. Einen Brotwürfel in das Öl werfen. Bräunt er in 5 Sekunden, ist das Öl heiß genug. 2-3 Päckchen gleichzeitig 1 Minute frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen. Warm mit dem Dip servieren.

Hinweis: Seetangblätter und Tonkatsu-Sauce sind in Asia-Märkten oder japanischen Spezialgeschäften erhältlich.



3 Die Garnelen in die Nudeln einrollen und mit einem Seetangstreifen umhüllen.



4 Die Seetangpäckchen goldbraun frittieren.

Nudeln mit Sesam und Erdnussbutter

Zubereitungszeit:
15 Min.
Garzeit: 15 Min.
Für 4 Personen



3 EL geröstete Sesamsamen
160 g Erdnussbutter mit Stücken
2 EL süße Chilisauce*
3 TL Sojasauce*
3 TL Sesamöl
2 TL Reisweinessig*
1 EL Zitronensaft
7 EL Wasser, evtl.
3 weitere EL

1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
4 EL Wasser
750 g Hokkien-Nudeln, getrennt*
6 Frühlingszwiebeln, in sehr dünne Streifen geschnitten
süße Chilisauce zum Servieren
(* in Asia-Märkten erhältlich)

1. Sesamsamen in einem Mörser mahlen und in einer Pfanne auf unterster Stufe rösten.
2. Erdnussbutter, flüssige Zutaten und 1 Prise schwarzen Pfeffer dazugeben. Vorsichtig unter Rühren 2–3 Minuten erwärmen. Wird die Sauce zu dick, bis zu

3 weitere EL Wasser zufügen. Abgedeckt warm stellen.
3. 4 EL Wasser in einem Wok erhitzen und die Nudeln hineingeben. Abgedeckt 3–4 Minuten weich dämpfen. In Schälchen geben und mit Sauce bedecken. Mit Frühlingszwiebeln bestreuen und nach Geschmack mit süßer Chilisauce servieren.

Hinweis: Wer das Gericht ganz authentisch genießen möchte, bereitet die Erdnussbutter selbst frisch zu.

Hähnchenpfanne mit Spinat und Champignons

Zubereitungszeit:
15 Min.
Garzeit:
20 Min.
Für 4 Personen



Sauce
1 TL gehackter Ingwer
2 TL Zucker
1 EL Reisweinessig*
2 EL Hoisinsauce*

250 g getrocknete Udon-Nudeln*

2 EL Erdnussöl
300 g Hähnchenfilet, in dünne Streifen geschnitten
1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
300 g kleine braune Champignons, halbiert
150 g Austernpilze, halbiert
2 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
500 g Spinat, grob gehackt
(* in Asia-Märkten erhältlich)

1. Alle Saucenzutaten mischen und beiseite stellen.
2. Nudeln in Salzwasser 10 Minuten weich kochen. Durch ein Sieb abgießen und abgedeckt warm stellen.
3. Erdnussöl in einem Wok erhitzen. Hähnchenfleisch auf höchster Stufe unter Rühren anbraten. Aus dem Wok nehmen und beiseite stellen.
4. Paprika, Pilze und Frühlingszwiebeln in den Wok geben und unter Rühren 3–4 Minuten garen.
5. Sauce, Nudeln, Fleisch und Spinat dazugeben und alles unter Rühren erwärmen, bis der Spinat leicht zusammenfällt. Anschließend sofort servieren.

Nudeln mit Sesam und Erdnussbutter (oben) und Hähnchenpfanne mit Spinat und Champignons





Phad Thai

Zubereitungszeit:
30 Min.
Garzeit: 10–15 Min.
Für 4 Personen



250 g getrocknete Reisbandnudeln*
2 EL Öl
3 Knoblauchzehen, gehackt
1–2 rote Chilischoten, gehackt
150 g Schweinefleisch, in Streifen geschnitten
100 g geschälte Garnelen, ohne Darm und gewürfelt
80 g Schnittknoblauch, gehackt
2 EL Fischsauce*
2 EL Limettensaft*
2 TL brauner Zucker
2 Eier, verquirkt
90 g Bohnensprossen
frische Korianderzweige, zum Garnieren*
3 EL geröstete Erdnüsse, gehackt
(* in Asia-Märkten erhältlich)

1. Nudeln in heißem Wasser einweichen. Durch ein Sieb abgießen und beiseite stellen.
2. Wok auf höchster Stufe erhitzen, Knoblauch, Chili und Schweinefleisch zugeben und unter Rühren 2 Minuten andünsten. Garnelen zugeben und

Phad Thai (oben) und Nudelecken mit Bündner Fleisch

unter Rühren weitere 3 Minuten dünsten.
3. Schnittknoblauch und Nudeln zufügen. Abgedeckt 1 Minute köcheln lassen. Fischsauce, Limettensaft, Zucker und Eier einrühren und alles erwärmen. Mit Bohnensprossen, Koriander und Erdnüssen bestreut servieren.

Nudelecken mit Bündner Fleisch

Zubereitungszeit:
15 Min.
Garzeit: 20–25 Min.
Für 4 Personen



250 g frische Eiernudeln*
Öl, zum Braten
1 Porrestange, in feine Ringe geschnitten
1 gelbe Paprika, in Streifen geschnitten
1 TL fein gehackter Ingwer
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
½ TL Chiliflocken
1 TL Sesamöl
2 EL Sojasauce
125 ml Hühnerbrühe
200 g frischer oder eingekochter Tofu, abgetropft*
50 g Wasserkastanien, in Scheiben geschnitten
200 g Bündner Fleisch, in Scheiben

geschnitten
50 g Zuckererbsensprossen
3 EL gehackte Pekannüsse, geröstet

1. Nudeln 5 Minuten in Salzwasser weich kochen. Abspülen, durch ein Sieb abgießen, etwas Öl unterrühren und auf einem großen Teller abkühlen lassen.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Nudeln hineingeben und auf bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten goldbraun braten. Auf einen Teller geben, Pfanne erneut einfetten und die Rückseite braten. Warm stellen.
3. 2 EL Öl in einem Wok erhitzen und Porree und Paprika auf mittlerer Stufe unter Röhren 3–4 Minuten dünsten. Ingwer, Knoblauch und Chiliflocken einrühren, Sesamöl und Sojasauce dazugeben und alles kurz erwärmen.
4. Hitze auf höchste Stufe erhöhen, Brühe, Wasserkastanien, Tofu und Fleisch dazugeben und unter Röhren erwärmen. Vom Herd nehmen und die Zuckererbsensprossen unterheben. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit Pekannüssen bestreuen. Nudelkuchen in Ecken schneiden und mit der Fleisch-Mischung servieren.

Enten-Mandarinen-Suppe

Zubereitungszeit:
15 Min.
Garzeit: 25 Min.
Für 4-5 Personen



1 kg chinesisch
gebratene Ente*
2 l Hühnerbrühe
1 Zwiebel, gehackt
3 x 6 cm breite Streifen
Orangenschale
1 Sternanis
2 EL gehackter Ingwer
100 g Instantnudeln,
zerbrochen*
310 g (2 Dosen)
Mandarinenstücke,
abgegossen
3 EL gehackter
Koriander*
2 Frühlingszwiebeln, in
Ringe geschnitten
(* in Asia-Märkten
erhältlich)

1. Entenfleisch von den Knochen lösen. Überschüssiges Fett entfernen und das Fleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Abgedeckt beiseite stellen. Haut und Knochen grob hacken und mit Brühe, Zwiebel, Orangenschale, Sternanis und Ingwer in einen großen Topf geben. Einmal aufkochen lassen, Hitze reduzieren und abgedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Brühe durch ein Sieb in einen neuen Topf abgießen.

2. Brühe einmal aufkochen, Nudeln hineingeben und 2 Minuten kochen lassen. Hitze reduzieren, Entenfleisch und Mandarinen zufügen, weitere 2 Minuten köcheln lassen. Mit Koriander und Frühlingszwiebeln servieren.

Reisnudeln mit Meeresfrüchten und Chili

Zubereitungszeit:
20 Min.
Marinierzeit: 30 Min.
Garzeit: 15 Min.
Für 4 Personen



250 g Garnelen
150 g Tintenfischringe
250 g festes Fischfilet,
entgrätet
125 ml Olivenöl
3 kleine rote
Chilischoten, ohne
Kerne und in dünne
Streifen geschnitten
3 Knoblauchzehen, fein
gehackt
2 EL Öl
2 EL trockener
Weißwein
4 EL Wasser
500 g frische dicke
Reisnudeln*
Salz und schwarzer
Pfeffer, nach
Geschmack
2 reife Tomaten,
gewürfelt

30 g gehacktes
Basilikum
(* in Asia-Märkten
erhältlich)

1. Garnelen schälen und Darm entfernen. Große Tintenfischringe halbieren, Fisch in mundgerechte Stücke schneiden. Olivenöl, Chili und Knoblauch mischen und zu den Meeresfrüchten geben. Abgedeckt 30 Minuten kalt stellen.

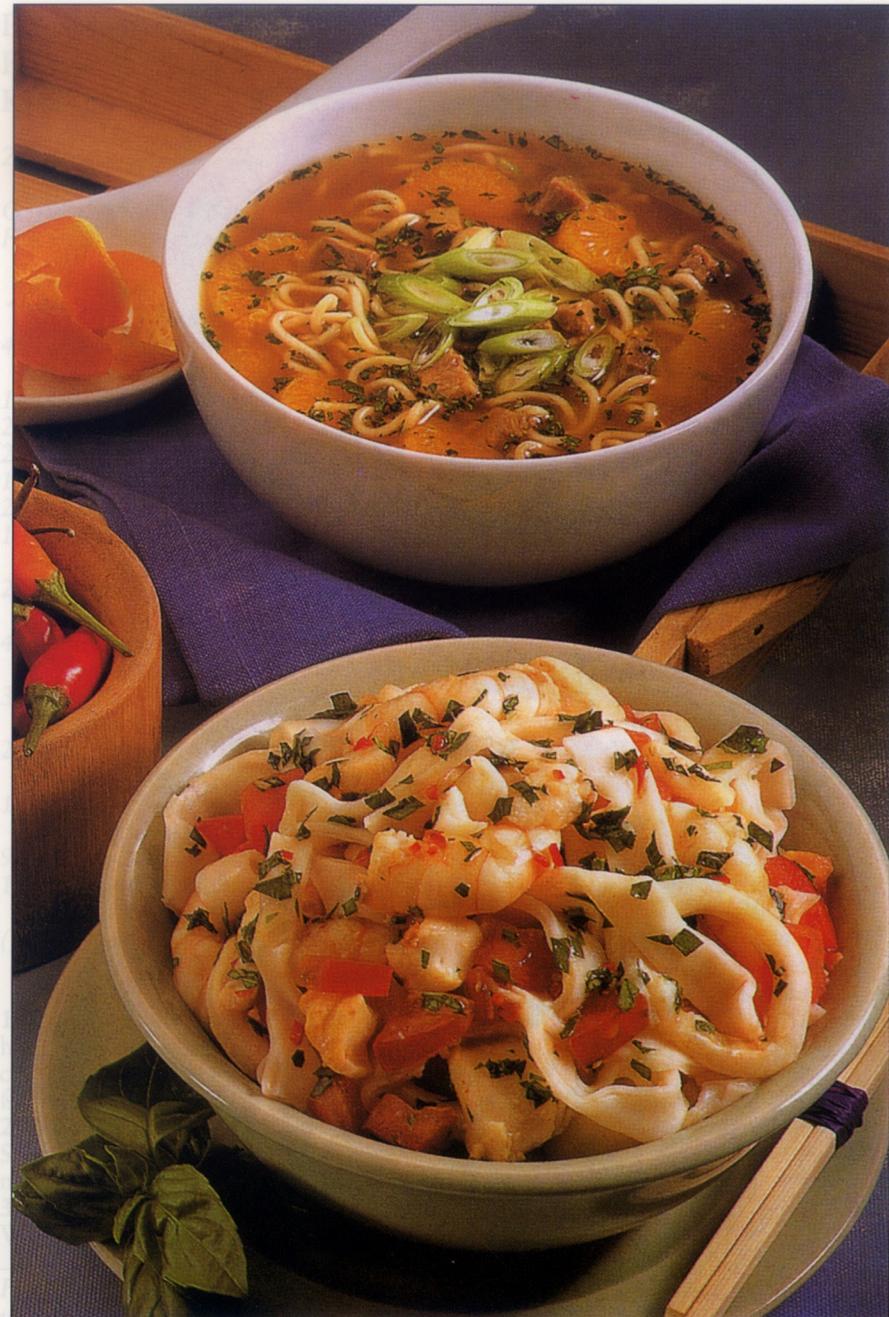
2. Öl in einem Wok auf höchster Stufe erhitzen und Meeresfrüchte unter Rühren portionsweise jeweils 2 Minuten braten. Den Wok dabei immer wieder erhitzen. Beiseite stellen.

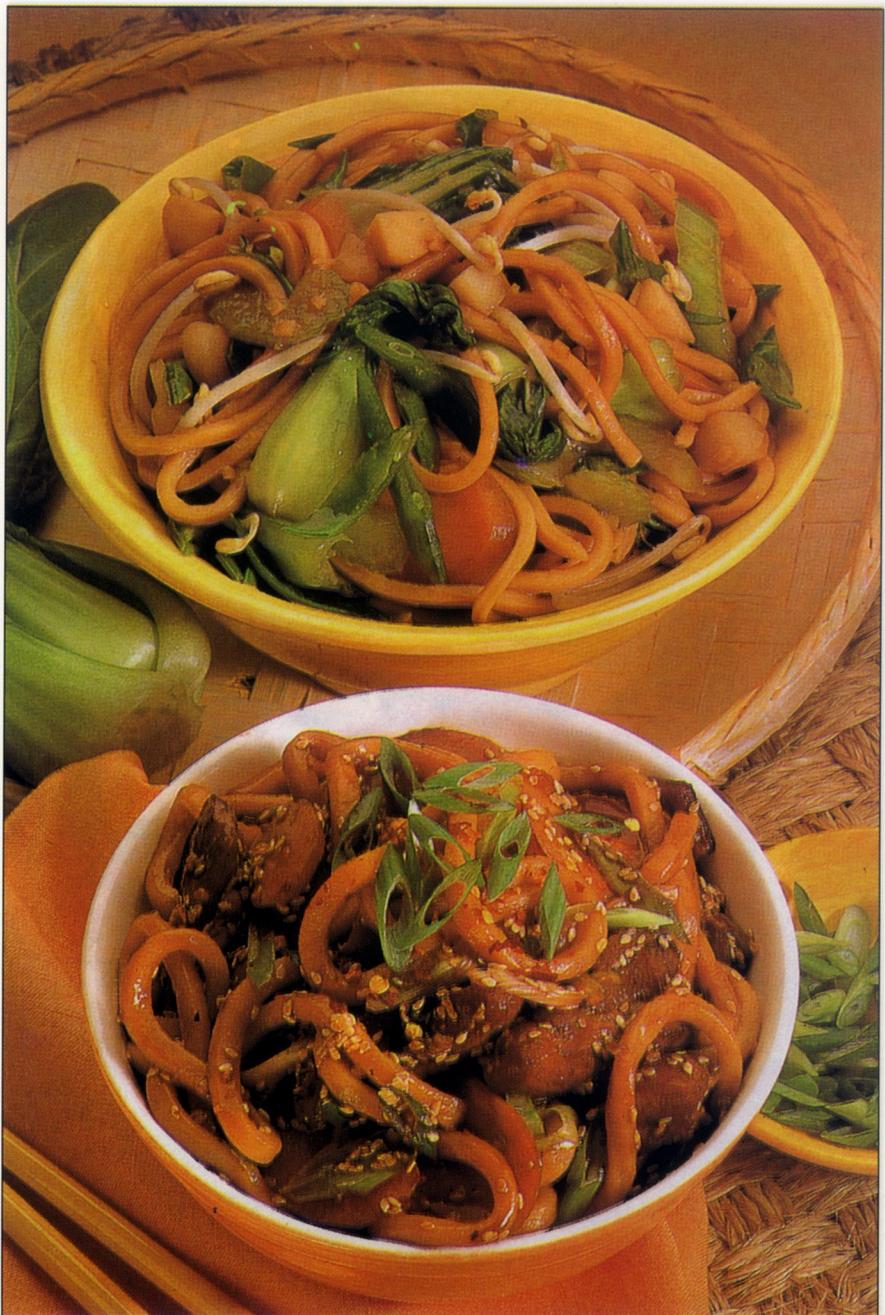
3. Wein und 4 EL Wasser in den Wok geben. Hitze reduzieren und die Nudeln einröhren. Abgedeckt 2 Minuten weich dämpfen.

4. Meeresfrüchte und Flüssigkeiten dazugeben, rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten und Basilikum unterheben und die Reisnudeln sofort servieren.

Hinweis: Lassen Sie frische Reisnudeln vor dem Kochen mindestens 30 Minuten bei Zimmertemperatur weich werden, da sie sonst brechen können.

Enten-Mandarinen-Suppe (oben)
und Reisnudeln mit Meeresfrüchten und Chili





❖ ASIATISCH KOCHEN MIT NUDELN ❖

Pak-Soi-Kohl-Pfanne mit Kastanien

Zubereitungszeit:

15 Min.

**Garzeit: 7 Min.
Für 4 Personen**



450 g Hokkien-Nudeln*

125 ml Hühnerbrühe
 2 EL Austernsauce*
 2 EL helle Sojasauce
 1 EL Sesamöl
 2 EL Olivenöl
 1 Karotte, in dünne Scheiben geschnitten
 2 Selleriestangen, in Scheiben geschnitten
 4 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
 3 kleine Pak-Soi-Kohlköpfe, gepuszt*
 2 EL fein gehackter Ingwer
 100 g Zuckererbsen, in Streifen geschnitten
 90 g Bohnensprossen
 100 g Wasserkastanien gehackt*
 (* in Asia-Märkten erhältlich)

1. Nudeln 1 Minute in heißem Wasser einweichen. Durchs Sieb abgießen und beiseite stellen.
2. Brühe, Austernsauce, Sojasauce und Sesamöl mischen.

3. Olivenöl in einem Wok auf höchster Stufe

Pak-Soi-Kohl-Pfanne mit Kastanien (oben) und Huhn-Nudel-Teriyaki

erhitzen. Karotte, Sellerie-
scheiben, Frühlings-
zwiebelringe, Pak-Soi-
Kohl und Ingwer hin-
eigeben und unter
Rühren 2 Minuten dün-
sten. Restliche Zutaten
zugeben und weitere
3–4 Minuten garen.
Sofort servieren.

Huhn-Nudel-Teriyaki

Zubereitungszeit:
25 Min.

Marinierzeit: 2 Std
Garzeit: 25 Min.
Für 4-6 Personen



Teriyaki-Marinade
3 EL Mirin*
5 EL Sojasauce*
2 TL Zucker
3 Knoblauchzehen
fein gehackt
3 cm Ingwer, fein
gehackt

500 g Hähnchenfilet
 500 g Udon-Nudeln
 (frisch/getrocknet)*
 Öl, zum Braten
 3 Karotten, in dünne
 Scheiben geschnitten
 10 Frühlingszwiebeln,
 in Ringe geschnitten
 3 EL Sesamsamen
 Chiliflocken und
 Frühlingszwiebelringe
 zum Garnieren*
 (* in Asia-Märkten
 erhältlich)

1. Zutaten für die Marinade mischen. Hähnchenfleisch in Streifen schneiden und in die Marinade legen. Dann abgedeckt 2 Stunden kalt stellen.

2. Nudeln 10 Minuten in Salzwasser weich kochen. Gut abspülen und durch ein Sieb abgießen.

3. Die Marinade durch ein Sieb abgießen und beiseite stellen. Das Öl in einem Wok auf höchster Stufe erhitzen und Fleisch portionsweise unter Rühren 3–4 Minuten anbraten. Aus dem Wok nehmen und dann beiseite stellen.

4. Erneut Öl im Wok erhitzen und Karotten und Frühlingszwiebeln auf höchster Stufe unter Rühren 3–4 Minuten dünsten. Die Nudeln hinzufügen und alles unter Rühren erwärmen. Aus dem Wok nehmen und beiseite stellen.

5. Die Marinade in den Wok geben und einmal auf höchster Stufe aufkochen lassen. Hitze reduzieren und 1–2 Minuten köcheln lassen. Fleisch, Nudeln, Gemüse und Sesamsamen in die Sauce einrühren. Auf tiefe Schüsseln verteilen. Anschließend sofort mit den Chiliflocken und den Frühlingszwiebelringen bestreut servieren.

Kross frittierte Nudeln (Mee Grob)

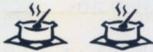
Zubereitungszeit:

30 Min.

Garzeit:

20 Min.

Für 4 Personen



100 g getrocknete Reisfadennudeln*
500 ml Öl, zum Frittieren
1 Brotwürfel
100 g Tofu, in lange dünne Streifen geschnitten
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
4 cm Ingwer, gerieben
150 g Hühner- oder Schweinehack
100 g Garnelen, geschält, ohne Darm und fein gehackt
2 EL Fischsauce*
1 EL Weißweinessig
2 EL brauner Zucker

2 EL Chilisauce*
1 TL gehackte rote Chilischoten
2 kleine eingelegte Knoblauchknollen, gehackt*
40 g Schnittknoblauch, gehackt*
30 g Korianderblätter* (* in Asia-Märkten erhältlich)

- Nudeln in einer Schüssel mit heißem Wasser 1 Minute quellen lassen. Durch ein Sieb abgießen und beiseite stellen.
- Frittieröl in einem tiefen Topf erhitzen. Brotwürfel in das Öl werfen – bräunt er in 5 Sekunden, ist das Öl heiß genug.
- Tofu auf höchster Stufe portionsweise 1–2 Minuten goldbraun frittieren. Überschüssiges Öl durch ein Sieb abgießen und beiseite stellen.
- Nudeln portionsweise 10 Sekunden kross frittieren. Sofort herausnehmen, damit die Nudeln nicht zu viel Öl aufsaugen. Auf Küchenpapier abkühlen lassen.
- 1 EL Öl in einem Wok auf höchster Stufe erhitzen. Knoblauch, Ingwer, Hack und Garnelen zugeben und unter Rühren 2 Minuten goldbraun braten.
- Fischsauce, Essig, Zucker, Chilisauce und Chilischoten zufügen und unter Rühren aufkochen lassen. Nudeln und Tofu einrühren und den eingekochten Knoblauch, Schnittknoblauch und Koriander rasch unterheben. Anschließend sofort servieren, da die Nudeln sonst klebrig werden.

*Kross frittierte Nudeln
(Mee Grob)*



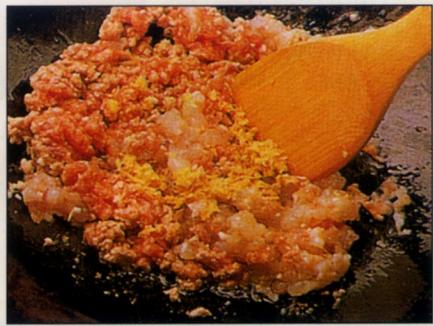
1 Rote Chilischoten und Knoblauchknollen hacken.



2 Die Tofustreifen goldbraun frittieren.



3 Getrocknete Fadennudeln portionsweise frittieren.



4 Knoblauch, Ingwer, Hack und Garnelen unter Rühren goldbraun braten.



Würzige Hähnchen-Nudeln

Zubereitungszeit:

15 Min.

Garzeit: 20 Min.

Für 4 Personen



2 EL Zucker
5 EL Fischsauce*
3 EL Öl
2 Zwiebeln,
gehackt
2 TL rote
Currypaste*
1 Knoblauchzehe,
zerdrückt
600 g Hähnchenfilet,
in Streifen
geschnitten
300 g Instantnudeln*
4 Frühlingszwiebeln,
gehackt
50 g Koriander,
gehackt*
(* in Asia-Märkten
erhältlich)

1. Zucker in Fischsauce auflösen und beiseite stellen.
2. Die Hälfte des Öls in einem Wok auf höchster Stufe erhitzen und Zwiebeln unter Rühren 3 Minuten goldgelb dünsten. Beiseite stellen.
4. Hitze auf unterste Stufe reduzieren, restliches Öl hineingeben,

Currypaste und Knoblauch zugeben und unter Rühren 1 Minute mitdünsten. Hitze wieder auf höchste Stufe erhöhen, Fleisch zufügen und alles unter Rühren 10 Minuten garen.

4. Die Zwiebeln wieder in den Wok geben und die Temperatur zum Warmhalten leicht reduzieren.
5. Nudeln 2 Minuten in Wasser weich kochen und durch ein Sieb abgießen. Zusammen mit Fischsauce, Frühlingszwiebeln und Koriander in den Wok einröhren und alles erwärmen. Sofort servieren.

Vietnamesische Frühlingsrollen

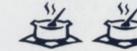
Zubereitungszeit:

50 Min.

Quellzeit:

15 Min.

Ergibt 20 Stück



20 große gekochte Garnelen
50 g Glasnudeln*
20 Blatt Reispapier
40 Minzeblätter
10 Stängel Schnittknoblauch,
halbiert*

Würzige Hähnchen-Nudeln (oben)
und Vietnamesische Frühlingsrollen

Dip

1 EL Sataysauce*
2 EL Hoisinsauce*
1 rote Chilischote,
fein gehackt
1 EL gehackte,
geröstete Erdnüsse
(* in Asia-Märkten
erhältlich)

1. Die Garnelen schälen, den Darm entfernen und dann der Länge nach halbieren.
2. Alle Dip-Zutaten mischen und beiseite stellen.

3. Nudeln 15 Minuten in heißem Wasser quellen lassen. Durch ein Sieb abgießen und in kurze Stücke hacken.

4. Beide Seiten der Reisblätter mit einem Teigpinsel mit Wasser bestreichen. 2 Minuten weich werden lassen. Blätter vorsichtig aufeinander schichten und zwischen jede Schicht etwas Wasser trüpfeln, damit die Blätter nicht austrocknen.

5. 1 EL gehackte Nudeln auf das obere Drittel eines Reispapiers geben. Darauf 2 Minzeblätter, 2 Garnelenhälften und einen halben Stängel Schnittknoblauch legen. Reispapier so zu Frühlingsrollen aufrollen, dass oben noch etwas Schnittknoblauch herausragt. Mit den restlichen Zutaten ebenso verfahren. Die Rollen dann zusammen mit dem Dip servieren.

Warmer Nudelsalat im Körbchen

Zubereitungszeit:

30 Min.

Garzeit: 20–25 Min.

Für 4 Personen



2 EL helle Sojasauce

2 EL Austernsauce*

1 EL Honig

150 g frische dünne Eiernudeln*

Öl, zum Frittieren

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

2 EL Öl, zum Braten

1 kleine rote Chilischote, fein gehackt

4 cm Ingwer, geschält und gerieben

4 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten

100 g grüner Spargel, in Scheiben geschnitten

1 kleine grüne Paprika, gewürfelt

125 g grüne Bohnen, in Streifen geschnitten

180 g Babymaiskolben, halbiert

90 g Bohnensprossen

50 g Chinakohl, in dünne Streifen geschnitten

1 EL Sesamsamen (* in Asia-Märkten erhältlich)

1. Sojasauce, Austernsauce und Honig mischen. Beiseite stellen.

2. Fritteuse oder großen Topf zur Hälfte mit Frittieröl füllen und auf

180 °C erhitzen. Bevor das Öl heiß ist, 2 Drahtkörbchen mit Griff (der eine kleiner als der andere) in das Öl tauchen und überschüssiges Öl abschütteln (siehe S. 28/29). Eine Nudel in das Öl geben: wirft das Öl Blasen und die Nudel wird in 8–10 Sekunden goldbraun, ist das Öl heiß genug.

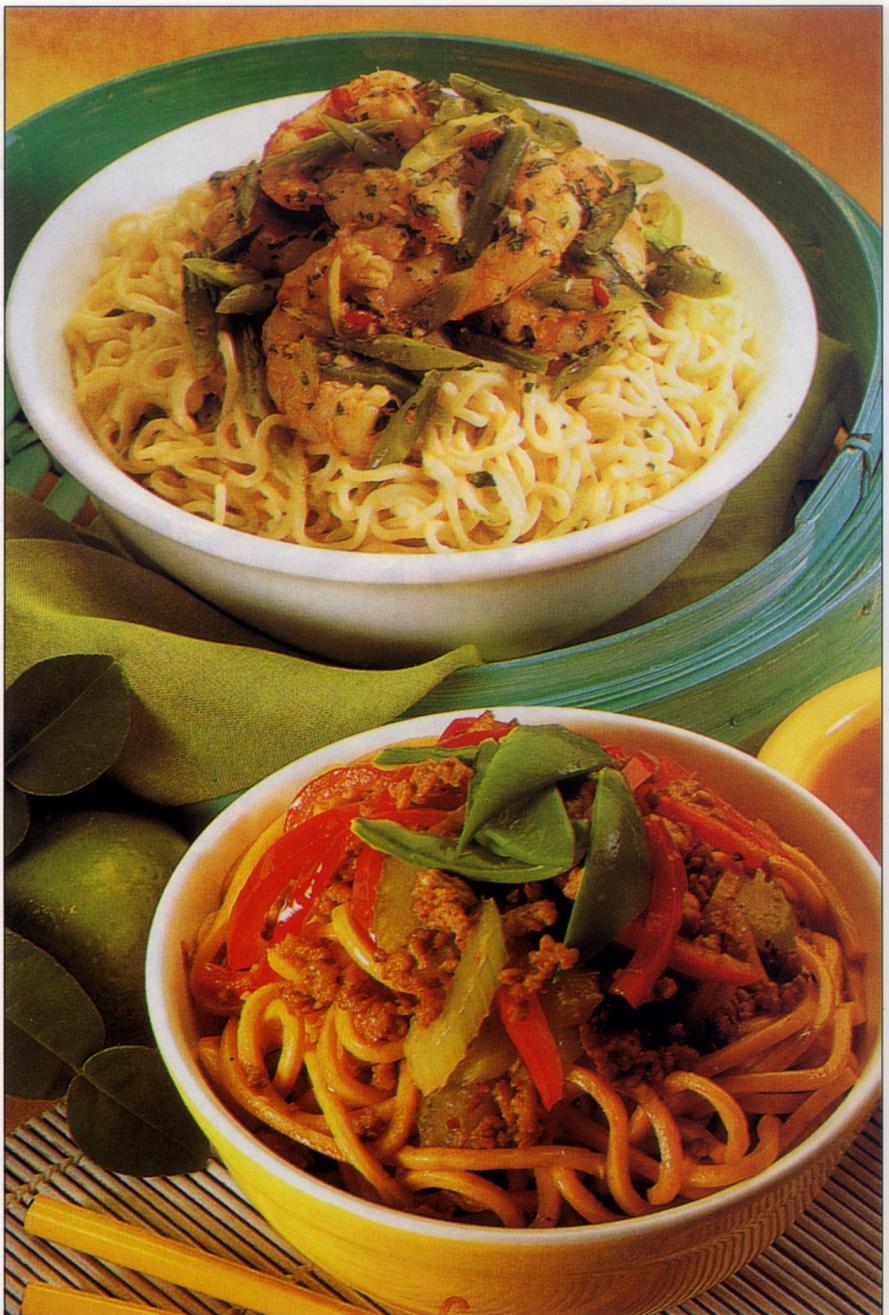
3. Nudeln in 4 Portionen aufteilen. 1 Portion in das größere Körbchen geben und das kleinere hineindrücken. Beide Griffe festhalten und die Körbe in das Öl tauchen. Vorsichtig das kleinere Körbchen abheben. Nudelkörbchen goldbraun frittieren. Mit den restlichen Nudeln ebenso verfahren.

4. 2 EL Öl in einem Wok erhitzen. Knoblauch, Chili, Ingwer und Frühlingszwiebeln auf mittlerer Stufe unter Rühren 1 Minute dünsten.

5. Auf höchste Stufe erhöhen, Spargel, Paprika, Bohnen und Mais zugeben und unter Rühren 2–3 Minuten garen. Bohnensprossen und Chinakohl dazugeben und 1 Minute weitergaren. Saucenmischung in den Wok einrühren. Salatmischung in die Nudelkörbchen füllen und mit Sesamsamen bestreut servieren.



Warmer Nudelsalat in Körbchen



Thailändische Garnelen mit Kokos-Nudeln

Zubereitungszeit:

25 Min.

Garzeit: 7 Min.

Für 4 Personen



375 g grüne Bohnen, in Stücke geschnitten
200 ml Kokoscreme*

2 TL fein geriebene Limettenrinde*

3 EL Öl

300 g Instantnudeln*
1 EL fein gehacktes Zitronengras*

4 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten

750 g Garnelen, geschält, ohne Darm

2 EL gehackter Koriander*

1–2 EL süße Chilisauce*

2 EL Limettensaft*
2 EL Fischsauce*

(* in Asia-Märkten erhältlich)

1. Bohnen 1 Minute kochen. Durch ein Sieb abgießen, kalt abspülen, erneut abgießen und beiseite stellen.
2. Kokoscreme, Limettenrinde und 1 EL Öl mischen und beiseite stellen.

3. Nudeln 2 Minuten in Salzwasser weich kochen. Durch ein Sieb abgießen, in einem Topf mit der Kokosmischung vermengen und abgedeckt warm stellen.

Thailändische Garnelen mit Kokos-Nudeln (oben) und Scharfe Peking-Nudeln

abgießen, in einem Topf mit der Kokosmischung vermengen und abgedeckt warm stellen.

4. Restliches Öl in einem Wok erhitzen und Zitronengras, Frühlingszwiebeln, Garnelen und Bohnen auf höchster Stufe unter Rühren dünsten, bis die Garnelen eine rosarote Färbung annehmen. Restliche Zutaten einrühren, Nudeln auf Schüsseln verteilen und Garnelenmischung darüber geben. Sofort servieren.

Scharfe Peking-Nudeln

Zubereitungszeit:

20 Min.

Garzeit: 15 Min.

Für 4 Personen



2 EL Öl
3 Knoblauchzehen, gehackt

350 g Schweinehack
1½ EL scharfe Sojabohnenpaste*

2 Selleriestangen, in Scheiben geschnitten

1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
1 EL Sojasauce

1 EL Sesamöl
etwas Salz, weißer Pfeffer und Zucker

450 g Hokkien-Nudeln, getrennt*

3 EL Wasser
70 g Zuckererbsen, halbiert
(* in Asia-Märkten erhältlich)

1. Öl in einem Wok auf höchster Stufe erhitze, Knoblauch und Schweinehack unter Rühren 4 Minuten bräunen – der Wok muß dabei sehr heiß sein, da das Fleisch sonst eher düsstet als brät.

2. Temperatur auf unterste Stufe reduzieren, Sojabohnenpaste zugeben und 3 Minuten köcheln lassen. Selleriescheiben, Paprika, Sojasauce und Sesamöl hinzufügen. Mit Salz, weißem Pfeffer und Zucker abschmecken. Abgedeckt 3 Minuten weich dämpfen und beiseite stellen.

3. Nudeln mit 3 EL Wasser in einen großen Topf geben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 3 Minuten weich werden lassen. Zuckererbsen darüber geben und abgedeckt 1 Minute dämpfen, evtl. noch etwas Wasser zugeben.

4. Zuckererbsen aus dem Topf nehmen und die Nudeln auf Schüsseln verteilen, überschüssiges Wasser abgießen. Fleisch-Gemüse-Mischung darüber verteilen und die Zuckererbsen darüber streuen. Sofort servieren.

Soba-Nudeln mit „Surprise“-Hähnchen

Zubereitungszeit:

25 Min.

Garzeit: 45 Min.

Für 4 Personen



5 EL Olivenöl
4 schlanke Auberginen, in Scheiben geschnitten

Salz und schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
½ kleine Zwiebel, in dünne Streifen geschnitten

1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
2–3 TL gemahlener Kämmel

½ TL Cayennepfeffer
350 g Hähnchenfilet, in 1 cm breite Streifen geschnitten
30 g Butter

1 EL Zitronensaft

1 EL Mirin oder trockener Sherry*

200 g getrocknete Grüntee-Soba-Nudeln oder getrocknete Soba-Nudeln*

1 EL gehackte Petersilie (* in Asia-Märkten erhältlich)

1. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Auberginen 3 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Schüssel geben.

2. Zwiebelstreifen und Paprika auf unterster Stufe 5 Minuten goldgelb düstern. Zu den Auberginescheiben geben.

3. Kümmel und Cayennepfeffer mischen und das Hähnchenfleisch darin wälzen. Butter und restliches Öl bei mittlerer Hitze erwärmen und das Fleisch darin 5–6 Minuten bräunen.

4. Temperatur auf höchste Stufe erhöhen, Zitronensaft und Mirin zufügen und kochen, bis die Sauce auf die Hälfte reduziert ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen, Fleisch mit Gemüse mischen und die Flüssigkeit aus dem Topf beiseite stellen. Backofen auf 180 °C vorheizen.

5. Nudeln 5 Minuten in Salzwasser weich kochen. Durchs Sieb abgießen und unter warmem Wasser abspülen. 6. Nudeln in 4 Portionen jeweils auf einem 30 cm breiten Backpapierblatt anrichten. Seiten auffalten, Hähnchenmischung auf die Nudeln geben, mit der Flüssigkeit beträufeln und mit Petersilie bestreuen. Das Papier zu Paketen falten und 15 Minuten backen.

Jedes Paket auf einem eigenen Teller servieren.

Nudeln mit Garnelen und Zitronen

Zubereitungszeit:

15 Min.

Garzeit: 5 Min.

Für 4 Personen



3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
4 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
750 g Garnelen, geschält, ohne Darm
500 g frische Eiernudeln, gekocht und abgegossen*
30 g Korianderblätter
150 g tiefgekühlte Erbsen, gekocht
3 EL fein gehackte eingelegte Zitronen*
1–2 TL Harissa* (* in Asia-Märkten erhältlich)

1. Öl in einem Wok auf höchster Stufe erhitzen, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Garnelen hineingeben und unter Rühren andüsten, bis die Garnelen ihre Farbe ändern.

2. Nudeln und alle restlichen Zutaten zufügen und alles unter Rühren erwärmen. Dann sofort servieren.

Soba-Nudeln mit „Surprise“-Hähnchen (oben) und Nudeln mit Garnelen und Zitronen





Rindfleisch-„Pho“

Zubereitungszeit:
15 Min.
Quellzeit: 15 Min.
Garzeit: 5 Min.
Für 4 Personen



225 g getrocknete Reisbandnudeln*
½ Zwiebel, in dünne Streifen geschnitten
Saft von 1 Limette*
100 g Rumpsteak, angefroren
1 ½ l Rinderbrühe
20 g Koriander, gehackt
20 g Minze, gehackt
4 Blätter Chinakohl, in Streifen geschnitten
1 rote Chilischote, in Ringe geschnitten
5 EL Fischsauce*
Limettenspalten, zum Servieren*
(* in Asia-Märkten erhältlich)

1. Nudeln 10 Minuten in warmem Wasser quellen lassen. Zwiebelstreifen in Limettensaft einlegen.
2. Steak quer zur Faser in 2 mm breite Streifen schneiden. Abgedeckt kalt stellen.
3. Nudeln durchs Sieb abgießen und auf Schälchen verteilen. Brühe auf höchster Stufe einmal aufkochen, Temperatur reduzieren und sachte köcheln lassen.

Rindfleisch-„Pho“ (oben)
und Chow-Mein-Hähnchen

4. Koriander, Minze, Chinakohl, Chiliringe und Zwiebelstreifen auf die Nudeln geben und das Fleisch darauf anrichten.

5. Kochende Brühe über die Nudeln und das Fleisch gießen, damit das Aroma der Würzmittel sich entfalten kann. 1 EL Fischsauce zu jeder Schüssel geben und mit je 1 Limettenspalte garniert servieren.

Hinweis: Chinakohl sollte in jedem Supermarkt erhältlich sein. Sonst können Sie ihn auch durch Kopfsalat ersetzen.

Chow-Mein-Hähnchen

Zubereitungszeit:
25 Min.
Garzeit: 30 Min.
Für 4–6 Personen



Sauce
2 TL Maismehl
125 ml Hühnerbrühe
3 EL Hoisinsauce*
375 g getrocknete dünne Eiernudeln*
3 TL Sesamöl
3 EL Hoisinsauce*
Öl, zum Braten
1 Knoblauchzehe, zerdrückt

1 TL geriebener Ingwer
1 Zwiebel, gewürfelt
500 g Hähnchenfilet, in 2 cm große Würfel geschnitten
1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
1 grüne Paprika, in Streifen geschnitten
12 Blatt chinesischer Brokkoli, gehackt*
(* in Asia-Märkten erhältlich)

1. Alle Saucenzutaten mischen und dann beiseite stellen.

2. Nudeln 6–8 Minuten weich kochen. Durch ein Sieb abgießen, mit Sesamöl und Hoisinsauce mischen und beiseite stellen.

3. 2 EL Öl im Wok erhitzen. Nudeln bei mittlerer Hitze 10 Minuten kross braten. Öl durch ein Sieb abgießen und warm stellen.

4. Erneut etwas Öl erhitzen und Knoblauch, Ingwer und Zwiebel 2 Minuten andünsten. Hähnchenfleisch darin portionsweise braten.

Alles vermengen, Paprika zufügen, 2 Minuten mitdünsten. Sauce dazugeben und unter Rühren etwas eindicken lassen.

5. Brokkoli in den Wok geben und garen, bis er leicht zusammenfällt. Die Nudeln auf einen großen Servierteller geben und darauf Fleisch und Gemüse anrichten.

Hokkien-Nudeln mit Pesto-Rind

Zubereitungszeit:
40 Min.
Marinierzeit: 2 Std.
Garzeit: 20–25 Min.
Für 4 Personen



500 g Rumpsteak,
angefroren
Salz und Pfeffer
3 EL Limettensaft*
1 TL Sesamöl
2 rote Zwiebeln, in
Streifen geschnitten
2 TL Olivenöl
450 g Hokkien-
Nudeln*
2 EL Wasser
2 TL Zucker
Koriander und rote
Zwiebelstreifen, zum
Garnieren

Koriander-Pesto

2 kleine rote
Chilischoten
90 g Koriander mit
Wurzeln*
6 Kerzennüsse,
geröstet*

4 Knoblauchzehen
4 cm Ingwer, geschält
125 ml Olivenöl
(* in Asia-Märkten
erhältlich)

1. Fleisch quer zur Faser in dünne Streifen schneiden. In einer Schüssel beiseite stellen.
2. Für das Pesto Chilischoten, Koriander und Kerzennüsse grob hacken. Knoblauch und Ingwer fein hacken und alles in einen Küchenmixer geben. Während des Mixens langsam das Olivenöl in den Mixer geben, um eine zähe Paste zu erhalten.
3. Pesto mit dem Fleisch vermengen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und 1 EL Limettensaft unterheben. Abgedeckt 2 Stunden kalt stellen.
4. Sesamöl im Wok erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze unter Rühren 3–4 Minuten dünsten. Aus dem Wok

nehmen und beiseite stellen.
5. Olivenöl erhitzen und das Fleisch auf höchster Stufe unter Rühren portionsweise 3–4 Minuten braten. Aus dem Wok nehmen und beiseite stellen.
6. Nudeln trennen, mit 2 EL Wasser in den Wok geben und bei mittlerer Hitze *al dente* garen. Abdecken und 3–4 Minuten dämpfen. Wenn die Nudeln kleben, etwas mehr Wasser zugeben.
7. Zwiebeln, Fleisch und 1 EL Limettensaft zugeben und 2 Minuten schnell rühren. Zucker und restlichen Saft hinzufügen und erneut rühren. Sofort mit Koriander und Zwiebelstreifen garniert servieren.

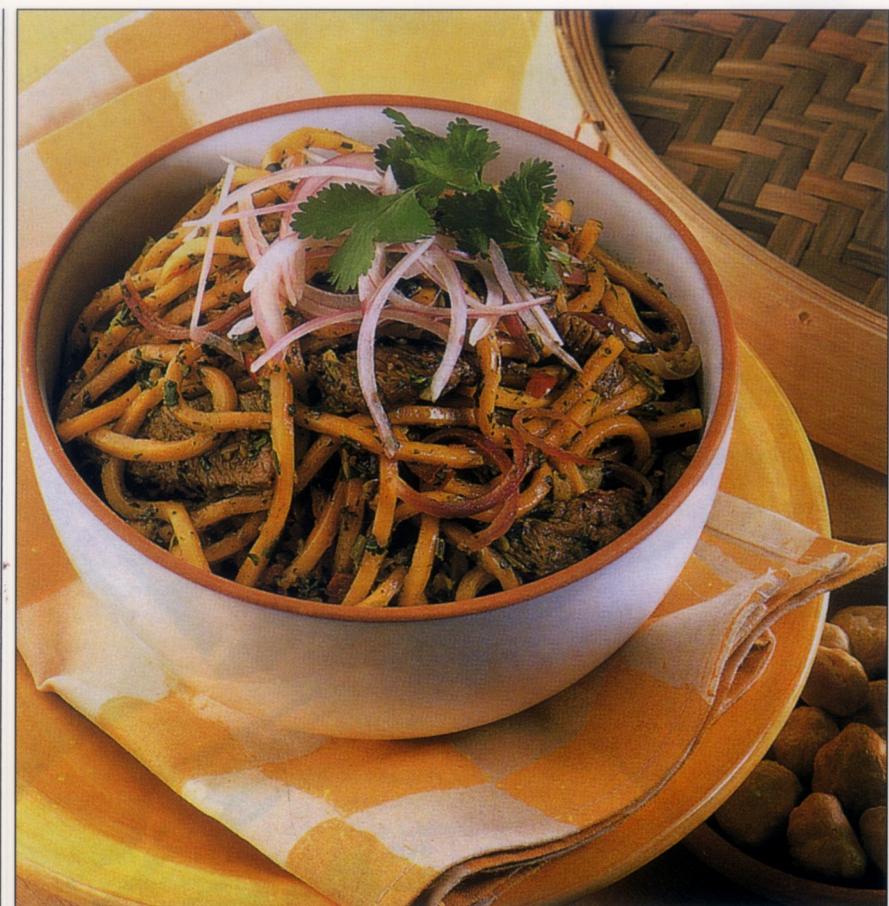
Hokkien-Nudeln mit Pesto-Rind



1 Das angefrorene Fleisch quer zur Faser in dünne Streifen schneiden.



2 Korianderbündel mitsamt Wurzeln grob hacken.



3 Die Hokkien-Nudeln vorsichtig mit den Fingern trennen.



4 Nudeln abdecken und 3–4 Minuten dämpfen.



Nudelsalat mit gerösteten Erdnüssen

Zubereitungszeit:

20 Min.

Kühlzeit:

3 Std.

Garzeit:

12 Min.

Für 4 Personen



250 g getrocknete Eiernudeln*

2 TL Chiliöl*

5 EL Reiswein*

5 EL helle Sojasauce

2 EL Erdnussöl

1 rote Paprika, klein gewürfelt
20 g Korianderblätter

120 g geröstete Erdnüsse

(* in Asia-Märkten erhältlich)

1. Nudeln 6-8 Minuten in Salzwasser weich kochen. In einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen.
2. In eine Glasschüssel geben und mit Chiliöl, Reiswein, Sojasauce und der Hälfte Erdnussöl vermengen. Abgedeckt 3 Stunden kalt stellen.
3. Restliches Öl auf höchster Stufe erhitzen

und Paprika unter Rühren dünnen. Zum Abkühlen beiseite stellen.

4. Korianderblätter, geröstete Erdnüsse und Paprikawürfel unter die Nudeln heben, auf Servierteller verteilen und bei Zimmertemperatur servieren.

Garnelenklöße im Nudelnest

Zubereitungszeit:

30 Min.

Garzeit:

25 Min.

Für 4 Personen



500 g Hokkien-Nudeln, getrennt*

125 g kleine Zuckererbsen, geputzt

500 g Garnelen, geschält, ohne Darm

3 cm Ingwer, gerieben

30 g Maismehl

1 EL chinesischer Kochwein*

Salz und schwarzer Pfeffer, nach Geschmack

500 ml Öl, zum Frittieren

2 EL Austernsauce*
2 EL Hühnerbrühe

Nudelsalat mit gerösteten Erdnüssen (oben) mit Garnelenklöße im Nudelnest

1 EL Sojasauce
(* in Asia-Märkten erhältlich)

1. Nudeln 5 Minuten in heißem Wasser quellen lassen. Durch ein Sieb abgießen und in einen Dämpfeneinsatz über einen Topf mit kochendem Wasser geben. Die Zuckererbsen darauf legen und leicht mitdämpfen. Abgedeckt beiseite stellen.

2. Garnelen, geriebenen Ingwer, Maismehl und chinesischen Reiswein in einen Küchenmixer geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und pürieren.

3. Öl in einem Wok bei mittlerer Hitze erhitzen. Aus der Garnelen-Mischung mit feuchten Händen 16 Bällchen formen. Die Klöße portionsweise im Wok goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen.

4. Austernsauce, Brühe und Sojasauce in einem kleinen Topf mischen und langsam unter Rühren zum Kochen bringen.

5. Die Nudeln zu Nests aufgerollt auf Serviertellern anrichten. Die Zuckererbsen in die Nudelnester legen und darauf die Garnelenklöße geben. Mit der Sauce beträufeln und anschließend sofort servieren.

**PAK-SOI-KOHL**

Er hat einen leicht senfartigen Geschmack und ist auch als chinesischer Mangold oder chinesischer Weißkohl bekannt. Bei jungem Pak-Soi-Kohl werden die Blätter im Stück verwendet, größere werden einmal halbiert.

KERZENNÜSSE

Die großen Nüsse ähneln Macadamianüssen. Sie dürfen nicht roh verzehrt werden, verstärken aber geröstet oder gemahlen den Geschmack vieler Saucen. Sie können durch Macadamianüsse ersetzt werden.

CHINESISCHER BROKKOLI

Eine knackige Gemüsesorte mit dunkelbraunen Blättern und kleinen Blüten. Die Stiele werden zum Kochen bevorzugt, da sie nur kurz gedämpft werden müssen.

CHINESISCHER KOCHWEIN (SHAOING)

Ein fermentierter Reiswein, der trockenem Sherry ähnelt, durch den er auch ersetzt werden kann. Er darf nicht mit Reisweinessig verwechselt werden.

GETROCKNETER SEETANG

Die bekannteste Sorte ist Nori. Er wird im Ganzen oder gehäckstelt, roh oder geröstet verkauft. Rösten auf offener Flamme verleiht ihm ein nussiges Aroma.

GALGANT

Die mit Ingwer verwandte, rosafarbene Wurzel hat einen pfefferähnlichen Geschmack. Vorsichtig verarbeiten, da der Saft abfärbigen kann. Getrockneter Galgant sollte vor der Verwendung eingeweicht werden.

GARAM MASALA

Eine Gewürzmischung, die meist aus Zimt, Kümmel, Pfeffer, Nelken, Kardamom und Muskat besteht. Sie kann fertig gekauft werden, schmeckt aber frisch zubereitet viel besser.

SCHARFE SOJABOHNNENPASTE

Sie wird vor allem in der koreanischen Küche verwendet. Hergestellt wird sie aus Chilischoten, Sojabohnen, Knoblauch und Gewürzen. Vorsicht, sehr scharf!

LIMETTENBLÄTTER

Sie verleihen Currys und Suppen einen vorzüglichen Geschmack. Sie sollten am besten frisch gekauft und in Gefrierbeuteln eingefroren werden.

KETJAP MANIS

Diese dicke süße Sojasauce wird vor allem in Indonesien und auf Malaysia für Satay-Saucen und als Würzmittel verwendet.

ZITRONENGGRAS

Ein aromatisches Gewürz, das am besten frisch verwendet wird. Schneiden Sie den Wurzelansatz ab, entfernen Sie die harten Außenblätter und zerkleinern Sie das Innere. Getrocknet sollte es zunächst 30 Minuten eingeweicht werden.

MIRIN

Ein milder japanischer Reiswein, gut durch Sherry ersetzbar. Er verleiht Saucen, Gegrilltem und Glasiertem eine angenehme Süße.

PALMZUCKER

Ein kräftiger, aromatischer Zucker, der in Blöcken oder im Glas verkauft wird. Seine Farbe kann von hellem Gold bis zu Dunkelbraun variieren. Brauner Zucker kann als Ersatz verwendet werden.

REISPAPIER

Mit Wasser abgerieben werden die weißen, flachen, spröden Blätter biegsam. Sie werden oft als Taschen für süße und herzhafte Füllungen verwendet.

SAMBAL OELEK

Ein Sambal ist eine Würzpaste. Sambal Oelek ist ein scharfes Sambal aus Chilischoten (meist mit Samen), Salz und Essig.

SHITAKE-PILZE

Sie sind sowohl frisch als auch getrocknet erhältlich. Getrocknete Pilze müssen vor der Verwendung eingeweicht und ihre Stiele abgeschnitten werden. Verwenden Sie das Einweichwasser als Brühgrundlage.

SHRIMP PASTE

Eine salzige, scharfe Paste, die oft in Blöcken verkauft wird. Sie wird vor dem Verzehr gekocht und sollte in einem luftdichten Behälter aufbewahrt werden.

THAILÄNDISCHE BASILIKUM

Es ist in der asiatischen Küche wegen seines Aromas sehr beliebt. Das Kraut hat einen violetten Stiel und gezackte Blätter. Die Blätter werden dem Gericht erst gegen Ende der Zubereitung zugegeben.

TONKATSU-SAUCE

Eine schmackhafte Sauce aus Äpfeln, Tomaten, japanischer Würzsauce und Senf. Sie kann durch einfache Barbecuesauce ersetzt werden.

Vietnamesische Minze

Sie ist auch als kambodschanische Minze oder als Laksa-Blätter bekannt. Das scharfe Gewürz ist nicht im eigentlichen Sinn echte Minze, wie wir sie kennen. Verwendet wird sie roh in Salaten und als Garnierung.



Register

Champignons mit Nudeln und Taschenkrebsen, gefüllte, 14
Chiang-Mai-Nudeln, 30
Chow-Mein-Hähnchen, 57

Eiernudeln mit gegrilltem Schweinefleisch, pikante, 9
Enten-Mandarinen-Suppe, 42

Frühlingsrollen mit Sesamsauce, 9
Frühlingsrollen, vietnamesische, 49

Garnelen mit Kokos-Nudeln, thailändische, 53
Garnelen-Nudel-Salat, scharfer, 33
Garnelenklöße im Nudelnest, 61
Garnelenrollen, gedämpfte, 17
Gefüllte Champignons mit Nudeln und Taschenkrebsen, 14
Gemüse-Nudel-Curry, 18

Hähnchen-Nudeln, würzige, 49
Hokkien-Nudeln mit Pesto-Rind, 58
Hühnchenpfanne mit Spinat und Champignons, 38
Hühner-Garnelen-Tonkatsu, 34
Hühnersuppe mit Nudeln, 30
Huhn mit Chilikruste und Nudeln, 13
Huhn-Nudel-Teriyaki, 45

Japanische Seetangpäckchen mit Garnelen und Nudeln, 37

Kartoffel-Nudeln süß-sauer, 34
Knusprige Nudeln mit Schweinefleisch, 33
Kross frittierte Nudeln (Mee Grob), 46

Laksa mit Meeresfrüchten, würzige, 25
Linsenmus, vegetarisches, 22

Mee Grob, 46

Nudel-Rösti, 10
Nudelecken mit Bündner Fleisch, 41
Nudelkörbchen mit Garnelen, 29
Nudeln auf Singapurart, 10
Nudeln mit Garnelen und Zitronen, 54
Nudeln mit Schweinefleisch, knusprige, 33
Nudeln mit Sesam und Erdnussbutter, 38
Nudeln mit Spargel und Sesam, 21

Nudelsalat mit gerösteten Erdnüssen, 61
Nudelsalat im Körbchen, warmer, 50
Nudelsuppe mit Garnelen, 6

Pak-Soi-Kohl-Pfanne mit Kastanien, 45
Peking-Nudeln, scharfe, 53
Phad Thai, 41
Pikante Eiernudeln mit gegrilltem Schweinefleisch, 9

Pikante Soba-Nudeln mit Paprika, 13

Reisnudeln mit Meeresfrüchten und Chili, 42
Rindfleisch-„Pho“, 57
Rindfleischburger mit Kokos und Koriander, 26

Salat mit Fadennudeln und Rindfleisch, 14
Scharfe Peking-Nudeln, 53
Scharfer Garnelen-Nudel-Salat, 33
Schweinefleisch-Reisnudel-Küchlein, 26
Schweinelende mit Ingwer auf Udon-Nudeln, 21
Seetangpäckchen mit Garnelen und Nudeln, japanische, 37
Soba-Nudel Salat mit gerösteten Schalotten, 22
Soba-Nudeln mit Paprika, pikante, 13
Soba-Nudeln mit „Surprise“-Hähnchen, 54
Sojahuhn mit knusprigen Nudeln, 18

Thailändische Garnelen mit Kokos-Nudeln, 53

Vegetarisches Linsenmus, 22
Vietnamesische Frühlingsrollen, 49

Warmer Nudelsalat im Körbchen, 50
Würzige Hähnchen-Nudeln, 49
Würzige Laksa mit Meeresfrüchten, 25



Asiatische Nudeln stehen den berühmten italienischen Verwandten an Vielseitigkeit nicht nach: ob aus Weizen-, oder Reismehl, frisch oder getrocknet, gebraten oder als Nudelsuppe, asiatische Nudeln sind in der modernen Küche einfach unverzichtbar.

- Über 48 moderne Rezepte mit wunderschönen, appetitanregenden Fotografien
- Jedes Gericht ist leicht nachzukochen und Schritt für Schritt erklärt
- Bebildertes Glossar aller exotischen Zutaten



9 783898 939218