

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 Supermark-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.

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 Fadennudeln bekannt. Sie werden in kochendem Wasser gegart und danach gründlich durch ein Sieb abgossen. So quellen sie auf und bekommen ihre typische gelartige Konsistenz.

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 abgossen. 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 eingeölt, 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-FADENUDELN

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

oder kochen und danach 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-Fadennudeln bekannt. Sie

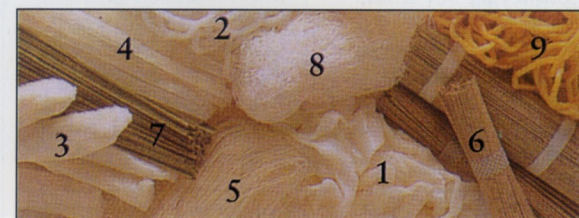
werden aus Mung-Bohnen hergestellt und werden in Blöcken abgepackt verkauft. Sie lassen sich nur schwer schneiden, werden aber in kochendem Wasser weich. Sie sollten vorsichtig dosiert werden; schon sehr kleine Mengen ergeben große Portionen. In heißem Öl gebraten quellen sie auch nach dem Einweichen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

HOKKIEN-NUDELN

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

sind vorgekocht und leicht eingeölt. Braten Sie die Nudeln einfach im Wok oder verwenden Sie sie in Suppen und Salaten. Hokkien-Nudeln werden häufig in der asiatischen Küche, unter anderem in Malaysia, verwendet. Bewahren Sie die Nudeln im Kühlschrank auf.

- 1 *Frische Reisnudeln*
- 2 *Frische Reisspaghetti*
- 3 *Frische Reisnudelrollen*
- 4 *Getrocknete Reisbandnudeln*
- 5 *Getrocknete Reisfadennudeln*
- 6 *Getrocknete Soba-Nudeln*
- 7 *Getrocknete Grüntee-Soba-Nudeln*
- 8 *Glasnudeln*
- 9 *Hokkien-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, gepulzt*

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 garniert 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 Chilisauc

250 g getrocknete
Eiernudeln*

250 g chinesisch gegrill-
tes Schweinefleisch*

120 g Brokkoliröschen

2 Frühlingszwiebeln, in
Ringe geschnitten

(* in Asia-Märkten
erhältlich)

1. Erdnussbutter mit
dem Öl, Sojasauce,
Garam Masala, Knob-
lauch und süßer Chili-
sauce vermengen und
beiseite stellen.

2. Nudeln weich ko-
chen, durch ein Sieb ab-
gießen und beiseite stel-
len. Saucenmischung in
denselben Topf geben
und kurz ruhen lassen.
Schweinefleisch und Nu-
deln zufügen und abge-
deckt warm stellen.

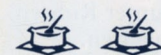
3. Brokkoli in kochen-
dem Salzwasser 3 Min.
garen. Durch ein Sieb
abgießen und zu den
restlichen Zutaten ge-
ben. Unter Rühren
erwärmen.

4. Mit Frühlingszwie-
beln 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 Chilisauc*

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 Pfan-
ne erhitzen, 2 EL Ei-
mischung 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 Mi-
schung fortfahren.

3. Nudeln in einer feuer-
festen Schüssel mit
kochendem Wasser
begießen, 3–4 Minuten
quellen lassen und in
kleine Stücke schneiden.
4. Öl in einem Wok er-
hitzen, Knoblauch und
Ingwer hineingeben und
auf höchster Stufe kurz
andünsten. Hackfleisch
zufügen und 4–5 Minu-
ten braten, dabei alle
Klumpen zerdrücken.
Alle Zutaten außer den
Omeletts untermischen
und gut rühren.

5. Mit einem Löffel je
2 EL der Hack-Garne-
len-Mischung auf ein
Omelett geben. Seiten
einschlagen und das
Omelett vorsichtig auf-
rollen. Mit den restli-
chen Zutaten ebenso
verfahren und mit Se-
samsauce 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 Reismudeln*

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. Reismudeln 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 zugeben und mit Wasser besprenkelt unter Rühren 2 Minuten garen.

4. Reismudeln 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.

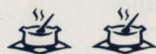
Nudel-Rösti

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

Olivöl, 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 ½ Tasse der Nudelmischung kleine Nester formen.

3. Mehrere Röstinester 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 besprenkeln.

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 Chili-kruste 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

nehmen, mit Küchenpapier trocken tupfen und beiseite stellen.

2. Wok auf mittlerer Stufe erhitzen, Frühlingszwiebeln, Karotte und Selleriewürfel hineingeben und unter Rühren 1 Minute dünsten. 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. Hühnerstreifen 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
- Soft 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.

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

Gefüllte Champignons mit Nudeln und Taschenkrebse

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 Reisfadennudeln*

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)

1. Zutaten für die Ingwer-Sojasauce mischen und beiseite stellen.

2. Chinesischen Brokkoli dämpfen, bis er leicht zusammenfällt. Beiseite stellen.

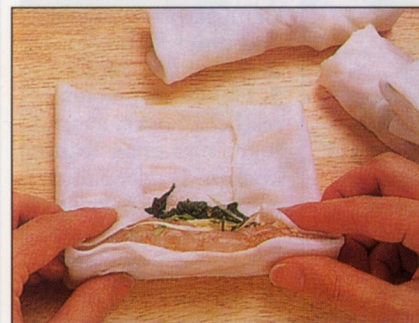
3. Vorsichtig eine Reisnudelrolle aufrollen und halbieren. 3 Garnelen, etwas Knoblauch und Ingwer wie abgebildet an der Schnittkante platzieren. Mit einigen Frühlingszwiebeln und etwas Brokkoli bedecken. Die schmaleren Seiten einfalten und dann wie eine Frühlingsrolle aufrollen. Während der Zubereitung 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 Kühlregal, sollten Sie sie über Nacht offen stehen lassen, damit sie weich werden.

Gedämpfte Garnelenrollen



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



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. Currypaste 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

1. Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden.

2. Maismehl mit der Hälfte der Sojasauce mischen, Hähnchenfleisch hineingeben und kalt stellen.

3. Frittieröl in einem großen Topf erhitzen.

4. 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.

5. 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.

6. Erneut 1 EL Öl im Wok erhitzen und Knoblauch und Ingwer 30 Sekunden andünsten. Die verschiedenen Gemüsesorten zugeben und unter Rühren 2–3 Minuten garen.

7. Fleisch, Brühe und restliche Sojasauce zufügen und unter Rühren kochen, bis die Sauce eindickt. Auf Servierteller geben und darum herum die Nudeln anrichten.

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.

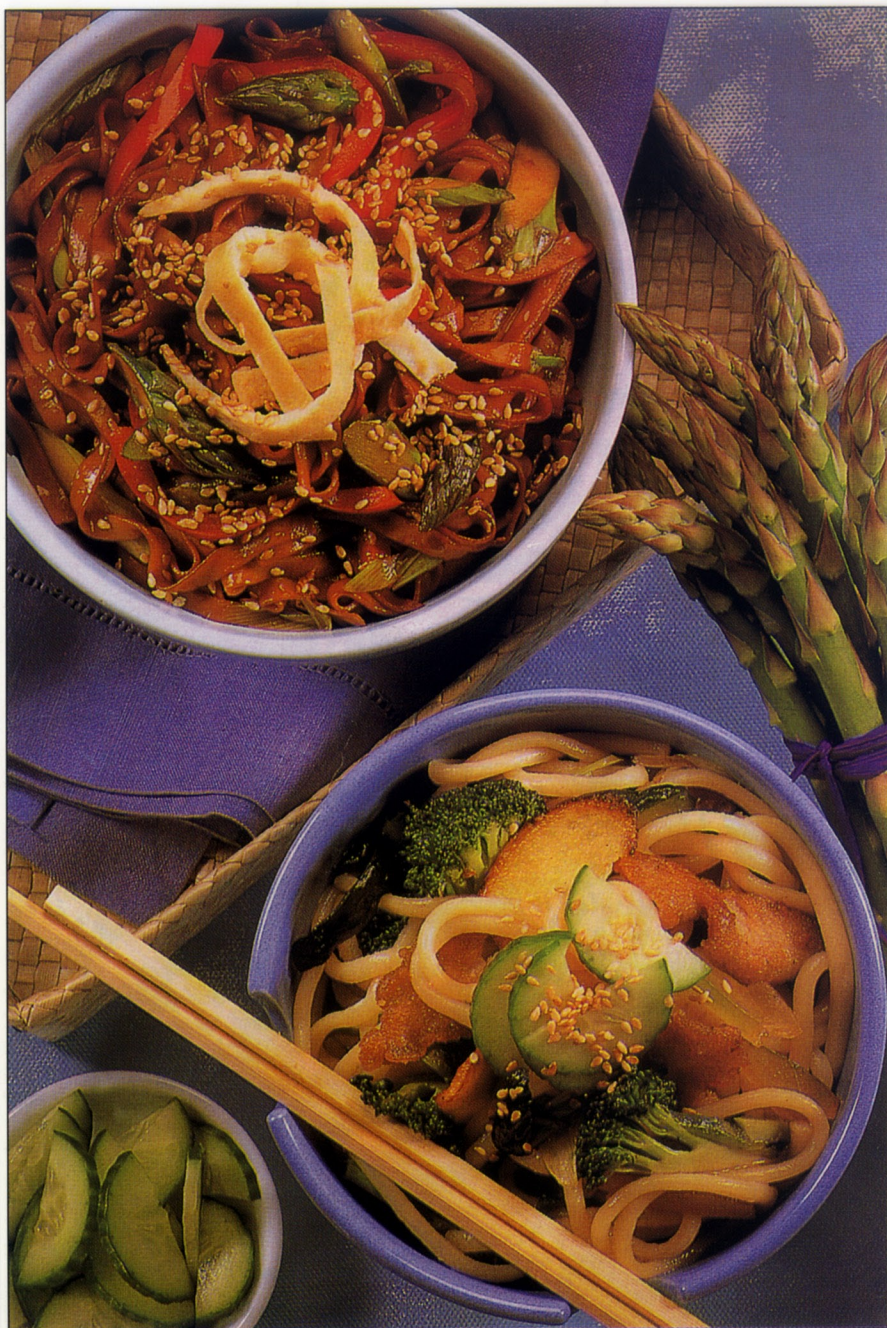
3. 1 EL Öl im Wok erhitzen und das Fleisch portionsweise auf höchster Stufe unter Rühren 4 Minuten braten. Aus dem Wok nehmen und beiseite stellen.

4. Erneut 1 EL Öl im Wok erhitzen und Knoblauch und Ingwer 30 Sekunden andünsten. 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 Servierteller geben 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.

4. Olivenöl in einem
Wok erhitzen. Gemüse
auf höchster Stufe unter
Rühren 3 Minuten
dünsten. Nudeln und
Saucenmischung zuge-
ben und unter Rühren
erwärmen. Mit Ome-
lettstreifen belegt und
mit Sesamsamen be-
streut 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 Gemüsegurke,
halbiert und in dünne
Scheiben geschnitten

Nudeln mit Spargel und Sesam (oben)

Schweinelende mit Ingwer auf Udon-Nudeln

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

1. 3 cm Ingwer in dün-
ne Scheiben schneiden
und in eine Schüssel ge-
ben. Den Rest fein da-
rüber reiben, trockene
Stücke wegwerfen. Mit
Zucker, Salz und Pfeffer
abschmecken.

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

3. Nudeln 12 Minuten
in Salzwasser weich ko-
chen und abgießen.

4. Schweinefleisch und
Ingwer trennen und das
Fleisch mit Maismehl
panieren. Die Hälfte
des Öls in einem Wok
auf höchster Stufe erhit-
zen und das Fleisch un-
ter Rühren goldbraun
braten. Zum Schluss den
Ingwer wieder zugeben.
Aus dem Wok nehmen
und beiseite stellen.

5. Restliches Öl erhit-
zen und Frühlingszwie-
beln, Brokkoli und chi-
nesisches Gemüse unter
Rühren 30 Sekunden
andünsten. 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) Toma-
ten, in kleine Stücke
geschnitten, Flüssig-
keit 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 abschmecken. Unter Rühren 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 Schälchen verteilen und etwas Linsensauce unterheben. 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. Ungeschälte Schalotten in eine feuerfeste Schüssel geben und mit Olivenöl bestreichen. 1 Stunde im Backofen weich werden lassen. Abkühlen lassen und vierteln. Die Viertel dann herausdrücken

und die Schalottenhaut wegwerfen.

- 2. Die Zutaten für das Dressing in einer Schüssel mischen. Brokkoli, Tomaten und Chili vermengen.

- 3. Die Nudeln 5 Minuten in Salzwasser weich kochen, dann durch ein

Sieb abgießen und auf 4 Schälchen verteilen. Brokkoli-Tomaten-Chili-Mischung darüber geben und mit Dressing beträufeln. Die Schalotten 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 Kurkumapulver*
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 verfärben.
3. 250 ml Wasser einrühren und einkochen lassen, bis es fast verdunstet ist. Weitere 250 ml Wasser zugeben und aufkochen lassen. 1 l Wasser einrühren. (Wird das Wasser zu Anfang langsam zugeworfen, 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 einrühren, 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 rosarot 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 ingwerähnliche Wurzel, die vor dem Reiben geschält werden muß. Die Laksa-Nudeln können auch durch feine Reisnudeln ersetzt werden.

Würzige Laksa mit Meeresfrüchten

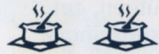
Schweinefleisch-Reisnudel-Küchlein

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 chinesisches gebrilltes Schweinefleisch, fein gewürfelt*

6 Frühlingszwiebeln, fein gehackt

1 EL Sojasauce

1 TL Zucker

2 Eier, leicht verquirlt

Öl, zum Braten

süße Chilisaucе, 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 Chilisaucе servieren.

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

Sauce

200 ml küchenfertige

Tomatensauce

1 große Tomate, fein gehackt

1 TL Sambal Oelek

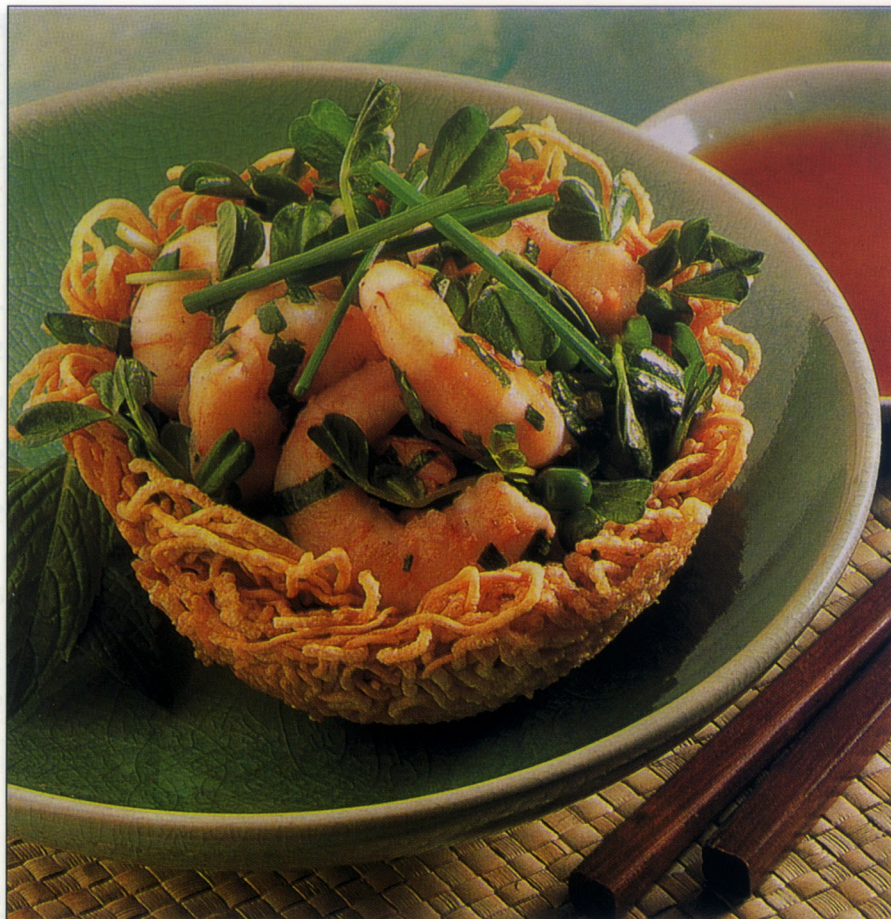
1 EL gehackte vietnamesische Minze*

etwas Salz und Pfeffer (* in Asia-Märkten erhältlich)

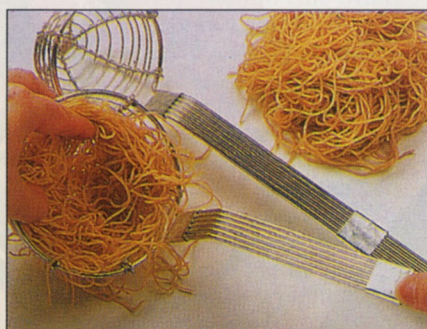
1. Nudeln im Salzwasser weich kochen. In einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.
2. Zutaten für die Sauce in einem kleinen Topf auf mittlerer Stufe unter Rühren erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt warm stellen.
3. Kokosraspel 3 Minuten in heißem Wasser einweichen und durch ein 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*

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

1. Garnelen putzen, Darm entfernen und beiseite stellen.
2. Fritteuse oder großen Topf zur Hälfte mit Frittieröl 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 dünsten. 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 Haushaltswarenhandel oder in Asia-Märkten erhältlich. Vor dem ersten Gebrauch gut einölen.

Nudelkörbchen mit Garnelen



3 Drahtkörbe zusammendrücken, festhalten und langsam in das Öl tauchen.



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 einrühren und sofort servieren.

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

Chiang-Mai-Nudeln

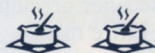
Zubereitungszeit:

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 Currypaste*

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 Currypaste 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 Currypastesorten sind schärfer 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*

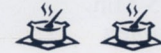
100 g Glasnudeln
4 Frühlingszwiebeln, in
Ringe geschnitten
375 g gekochte
Garnelen, geputzt,
ohne Darm
10 g Korianderblätter,
gehackt*
2 EL gesalzene
Erdnüsse, gehackt
(* in Asia-Märkten
erhältlich)

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.

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 Hoisinsauce 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 Servierteller 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.

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

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 leicht 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)

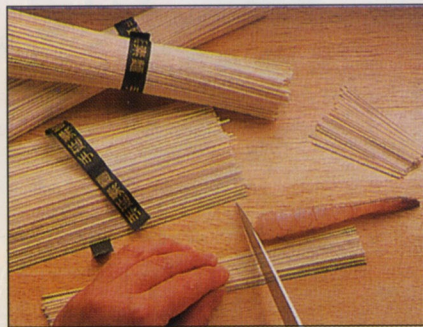
1. Nudeln in kochendem Salzwasser unter Rühren 4–5 Minuten weich kochen. Durch ein Sieb abgießen, spülen, erneut abgießen und beiseite stellen.
2. Zutaten für das Dressing mischen und beiseite stellen.
3. Öl in einem Wok auf höchster Stufe erhitzen. Hähnchen- und Schweinefleisch unter Rühren 2–3 Minuten 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-

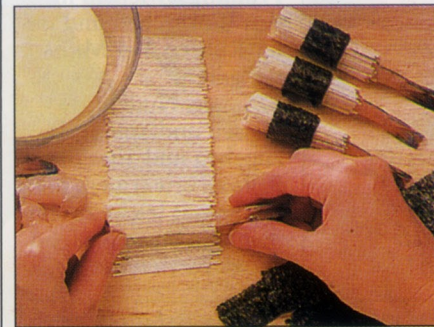
schmecken und beiseite stellen.

5. Fritteuse oder großen Topf zur Hälfte mit Frittieröl füllen und auf 180 °C erhitzen.

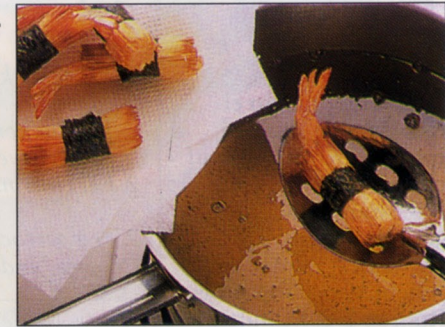
6. Eine Garnele in die Eimischung tauchen und abtropfen lassen. Garnele der Länge nach in eine Schicht Nudeln hüllen und mit einem Seetangstreifen fixieren. Seetang mit einem Tropfen Teig verkleben. Mit restlichen Garnelen ebenso verfahren.

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 ei-
nem Mörser mahlen
und in einer Pfanne auf
unterster Stufe rösten.
2. Erdnussbutter, flüssi-
ge Zutaten und 1 Prise
schwarzen Pfeffer dazu-
geben. Vorsichtig unter
Rühren 2–3 Minuten
erwärmen. Wird die
Sauce zu dick, bis zu

3 weitere EL Wasser zu-
fügen. Abgedeckt warm
stellen.

3. 4 EL Wasser in einem
Wok erhitzen und die
Nudeln hineingeben.
Abgedeckt 3–4 Minu-
ten weich dämpfen. In
Schälchen geben und
mit Sauce bedecken.
Mit Frühlingszwiebeln
bestreuen und nach
Geschmack mit süßer
Chilisauce servieren.

Hinweis: Wer das Ge-
richt ganz authentisch
genießen möchte, berei-
tet die Erdnussbutter
selbst frisch zu.

Hühnchenpfanne 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 ko-
chen. Durch ein Sieb
abgießen und abgedeckt
warm stellen.
3. Erdnussöl in einem
Wok erhitzen. Hähn-
chenfleisch auf höchster
Stufe unter Rühren an-
braten. Aus dem Wok
nehmen und beiseite
stellen.
4. Paprika, Pilze und
Frühlingszwiebeln in
den Wok geben und un-
ter Rühren 3–4 Minu-
ten garen.
5. Sauce, Nudeln,
Fleisch und Spinat da-
zugeben und alles unter
Rühren erwärmen, bis
der Spinat leicht zusam-
menfällt. Anschließend
sofort servieren.

Nudeln mit Sesam und Erdnussbutter (oben)
und Hühnchenpfanne
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,
gebackt

1–2 rote Chilischoten,
gebackt

150 g Schweinefleisch,
in Streifen geschnitten

100 g geschälte
Garnelen, ohne Darm
und gewürfelt

80 g Schnittknoblauch,
gebackt

2 EL Fischsauce*

2 EL Limettensaft*

2 TL brauner Zucker

2 Eier, verquirlt

90 g Bohnensprossen
frische Korianderzwei-
ge, zum Garnieren*

3 EL geröstete
Erdnüsse, gebackt
(* in Asia-Märkten
erhältlich)

1. Nudeln in heißem
Wasser einweichen.
Durch ein Sieb abgie-
ßen und beiseite stellen.

2. Wok auf höchster
Stufe erhitzen, Knob-
lauch, Chili und
Schweinefleisch zuge-
ben und unter Rühren
2 Minuten andünsten.
Garnelen zugeben und

unter Rühren weitere
3 Minuten dünsten.
3. Schnittknoblauch
und Nudeln zufügen.
Abgedeckt 1 Minute kö-
cheln lassen. Fischsauce,
Limettensaft, Zucker
und Eier einrühren und
alles erwärmen. Mit
Bohnensprossen, Ko-
riander 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 Porreestange, 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
eingelegter Tofu,
abgetropft*

50 g Wasserkastanien,
in Scheiben geschnitten

200 g Bündner Fleisch,
in Scheiben

Phad Thai (oben) und
Nudelecken mit Bündner Fleisch

geschnitten
50 g Zuckererbsen-
sprossen
3 EL gehackte Pekan-
nüsse, geröstet

1. Nudeln 5 Minuten in
Salzwasser weich ko-
chen. Abspülen, durch
ein Sieb abgießen, et-
was Öl unterrühren
und auf einem großen
Teller abkühlen lassen.
2. Öl in einer großen
beschichteten Pfanne
erhitzen. Nudeln hi-
neingeben und auf bei
mittlerer Hitze 5–7 Mi-
nuten goldbraun braten.
Auf einen Teller ge-
ben, Pfanne erneut ein-
fetten und die Rückseite
braten. Warm stellen.
3. 2 EL Öl in einem
Wok erhitzen und
Porree und Paprika
auf mittlerer Stufe
unter Rühren 3–4 Mi-
nuten dünsten. Ingwer,
Knoblauch und Chili-
flocken einrühren,
Sesamöl und Sojasauce
dazugeben und alles
kurz erwärmen.
4. Hitze auf höchste
Stufe erhöhen, Brühe,
Wasserkastanien, Tofu
und Fleisch dazugeben
und unter Rühren er-
wärmen. Vom Herd
nehmen und die Zucker-
erbsensprossen unter-
heben. Auf einer vorge-
wärmten Platte anrich-
ten und mit Pekannüs-
sen bestreuen. Nudel-
kuchen in Ecken schnei-
den und mit der Fleisch-
Mischung servieren.

Enten-Mandarin-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) *Mandarinstücke, 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

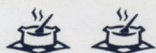
Zubereitungszeit:

20 Min.

Marinierzeit: 30 Min.

Garzeit: 15 Min.

Für 4 Personen



- 250 g *Garnelen*
- 150 g *Tintenfischringe*
- 250 g *festes Fischfilet, entgrätet*
- 125 ml *Oliveöl*
- 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 einrühren. 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-Mandarin-Suppe (oben)
und Reisnudeln mit Meeresfrüchten und Chili*





Pak-Soi-Kohl-Pfanne mit Kastanien

Zubereitungszeit:

15 Min.

Garzeit: 7 Min.

Für 4 Personen



450 g Hokkien-Nudeln*

125 ml Hühnerbrühe

2 EL Austersauce*

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, geputzt*

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, Austersauce, Sojasauce und Sesamöl mischen.
3. Olivenöl in einem Wok auf höchster Stufe

erhitzen. Karotte, Selleriescheiben, Frühlingszwiebelringe, Pak-Soi-Kohl und Ingwer hineingeben und unter Rühren 2 Minuten dünsten. 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.

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

Kross frittierte Nudeln (Mee Grob)

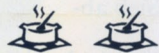
Zubereitungszeit:

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 Fischesauce*

1 EL Weißweinessig

2 EL brauner Zucker

2 EL Chilisauce*

1 TL gehackte rote Chilischoten

2 kleine eingelegte Knoblauchknollen, gebackt*

40 g Schnittknoblauch, gebackt*

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

1. Nudeln in einer Schüssel mit heißem Wasser 1 Minute quellen lassen. Durch ein Sieb abgießen und beiseite stellen.

2. Frittieröl in einem tiefen Topf erhitzen. Brotwürfel in das Öl werfen – bräunt er in 5 Sekunden, ist das Öl heiß genug.

3. Tofu auf höchster Stufe portionsweise 1–2 Minuten goldbraun frittieren. Überschüssiges Öl durch ein Sieb

abgießen und beiseite stellen.

4. Nudeln portionsweise 10 Sekunden kross frittieren. Sofort herausnehmen, damit die Nudeln nicht zu viel Öl aufsaugen. Auf Küchenpapier abkühlen lassen.

5. 1 EL Öl in einem Wok auf höchster Stufe erhitzen. Knoblauch, Ingwer, Hack und Garnelen zugeben und unter Rühren 2 Minuten goldbraun braten. 6. Fischesauce, Essig, Zucker, Chilisauce und Chilischoten zufügen und unter Rühren aufkochen lassen. Nudeln und Tofu einrühren und den eingelegten Knoblauch, Schnittknoblauch und Koriander rasch unterheben. Anschließend sofort servieren, da die Nudeln sonst klebrig werden.

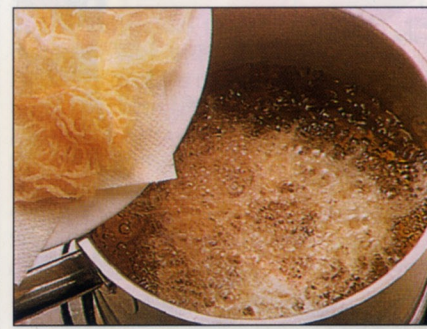
Kross frittierte Nudeln (Mee Grob)



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 zugeben 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 einrühren und alles erwärmen. Sofort servieren.

Vietnamesische Frühlingsrollen

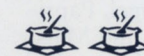
Zubereitungszeit:

50 Min.

Quellzeit:

15 Min.

Ergibt 20 Stück



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

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 träufeln, 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.

Würzige Hähnchen-Nudeln (oben)
und Vietnamesische Frühlingsrollen

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 Chili-
schote, 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, Austern-
sauce und Honig mi-
schen. Beiseite stellen.

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

180 °C erhitzen. Bevor
das Öl heiß ist, 2 Draht-
körbchen mit Griff (der
eine kleiner als der an-
dere) in das Öl tauchen
und überschüssiges Öl
abschütteln (siehe
S. 28/29). Eine Nudel in
das Öl geben: wirft das
Öl Blasen und die Nu-
del wird in 8–10 Se-
kunden goldbraun, ist
das Öl heiß genug.

3. Nudeln in 4 Portio-
nen aufteilen. 1 Portion
in das größere Körb-
chen geben und das
kleinere hineindrücken.
Beide Griffe festhalten
und die Körbe in das Öl
tauchen. Vorsichtig das
kleinere Körbchen ab-
heben. Nudelkörbchen
goldbraun frittieren.
Mit den restlichen Nu-
deln ebenso verfahren.

4. 2 EL Öl in einem
Wok erhitzen. Knob-
lauch, Chili, Ingwer
und Frühlingszwiebeln
auf mittlerer Stufe un-
ter Rühren 1 Minute
dünsten.

5. Auf höchste Stufe er-
höhen, Spargel, Papri-
ka, Bohnen und Mais
zugeben und unter Rüh-
ren 2–3 Minuten garen.
Bohnensprossen und
Chinakohl dazugeben
und 1 Minute weiter-
garen. 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.

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 dünstet 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-Gemüsemischung darüber verteilen und die Zuckererbsen darüber streuen. Sofort servieren.

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

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
Kümmel
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 dünsten. Zu den Auberginenscheiben 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 andünsten, 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 Fischesauce*

Limettenspalten, zum
Servieren*

(* in Asia-Märkten
erhältlich)

1. Nudeln 10 Minuten
in warmem Wasser
quellen lassen. Zwiebel-
streifen in Limettensaft
einlegen.

2. Steak quer zur Faser
in 2 mm breite Streifen
schneiden. Abgedeckt
kalt stellen.

3. Nudeln durchs Sieb
abgießen und auf Schäl-
chen verteilen. Brühe
auf höchster Stufe ein-
mal aufkochen, Tempe-
ratur reduzieren und
sachte köcheln lassen.

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 entfal-
ten kann. 1 EL Fische-
sauce zu jeder Schüssel
geben und mit je 1 Li-
mettenspalte garniert
servieren.

Hinweis: Chinakohl
sollte in jedem Super-
markt 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 bei-
seite stellen.

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

3. 2 EL Öl im Wok er-
hitzen. Nudeln bei mitt-
lerer Hitze 10 Minuten
kross braten. Öl durch
ein Sieb abgießen und
warm stellen.

4. Erneut etwas Öl er-
hitzen und Knoblauch,
Ingwer und Zwiebel
2 Minuten andünsten.
Hähnchenfleisch darin
portionsweise braten.
Alles vermengen, Papi-
rika 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.

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

Hokkien-Nudeln mit Pesto-Rind

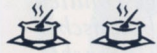
Zubereitungszeit:

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 Fa-
ser in dünne Streifen
schneiden. In einer
Schüssel beiseite stellen.

2. Für das Pesto Chili-
schoten, Koriander und
Kerzennüsse grob ha-
cken. Knoblauch und
Ingwer fein hacken und
alles in einen Küchen-
mixer 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 er-
hitzen 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 Mi-
nuten 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 hin-
zufügen und erneut
rühren. Sofort mit Kori-
ander und Zwiebelstrei-
fen garniert servieren.

Hinweis: Kerzennüsse
sollten nicht roh ver-
zehrt werden. Sie kön-
nen durch Macadamia-
nüsse ersetzt werden.

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 Finger 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 Koriander-

blätter

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 dünsten. Zum Abkühlen beiseite stellen.

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

Garnelenklöße im Nudelnest

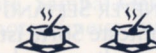
Zubereitungszeit:

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 Dämpfeinsatz über einen Topf mit kochendem Wasser geben. Die Zuckererbsen darauf legen und leicht mitdämpfen. Abgedeckt beiseite stellen.

2. Garnelen, geriebenen Ingwer, Maismehl und chinesisches 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 Nestern 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 (SHAOSING)

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 gehäckselt, 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 abfärben 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 SOJABOHNENPASTE

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.

ZITRONENGRAS

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 Glasierterem 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 herzhaft gefüllte Füllungen verwendet.

SAMBAL OELEK

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

SHIITAKE-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 Brühegrundlage.

SHRIMPASTE

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

THAILÄNDISCHES 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 Würzsaucen 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 Taschenkrebse,
gefüllte, 14
Chiang-Mai-Nudeln, 30
Chow-Mein-
Hähnchen, 57

Eiernudeln mit
gegrilltem Schweine-
fleisch, pikante, 9
Enten-Mandarinen-
Suppe, 42

Frühlingsrollen mit
Sesamsauce, 9
Frühlingsrollen,
vietnamesische, 49

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

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

Japanische Seetang-
päckchen 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 Schweine-
fleisch, 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 Schweine-
fleisch, 9

Pikante Soba-Nudeln mit
Paprika, 13


Reisnudeln mit Meeres-
früchten und Chili, 42
Rindfleisch-„Pho“, 57
Rindfleischburger mit Ko-
kos und Koriander, 26

Salat mit Fadennudeln
und Rindfleisch, 14
Scharfe Peking-Nudeln, 53
Scharfer Garnelen-
Nudel-Salat, 33
Schweinefleisch-
Reisnudel-Küchlein, 26
Schweinende 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