

Chop suey

mit Schweinefleisch

Zutaten für 4 Personen

400g Schweinsgeschnetzeltes
2 Stk. Knoblauchzehen
3 EL Sojasauce
1 EL Honig (flüssig)
1 KL Ingwer frisch gehackt
1 EL Sesam geröstet
1 Stk. Karotte
1 Stk. Peperoni rot
1 Stk. Brokkoli
200g Asia Nudeln
1 EL Sonnenblumenöl



Vorbereitung:

Knoblauch schälen und fein schneiden. Gemüse rüsten, waschen, in gleichgrosse Stücke schneiden und bissfest in Salzwasser vorkochen. Asia – Nudeln in reichlich Salzwasser “al dente“ kochen, abschütten, mit kaltem Wasser abschrecken und dann mit wenig Öl vermengen. Schweinsgeschnetzeltes mit Sojasauce, Honig, Ingwer und Knoblauch ca. 30 Minuten marinieren.

Zubereitung:

Schweinsgeschnetzeltes in einem grossen Wok unter stetigem durchschwenken kurz anbraten, Asia – Nudeln und Gemüse zugeben und weiter durchschwenken bis sich die Nudeln mit dem Gemüse und dem Fleisch schön vermischt haben. 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze weiter durchschwenken. Zum Schluss nach Belieben mit Sesamöl, Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. (Achtung: Das marinierte Fleisch ergibt schon eine schöne Würze).

Anrichten:

Portionenweise in einen tiefen Teller anrichten, mit dem Sesam bestreuen und sofort geniessen. Nach Belieben kann als Gemüse auch Sojasprossen, Bambussprossen, Mais und Pak - choi verwendet werden.

Ä Guete!