

Bunter Frühlings-Wok mit Mie-Nudeln alla Gramue

Thema:	„An Austrian-China Connection“
Saison:	Immer, die Zutaten können jedoch saisonal variiert werden
Besonderheit:	auf frisches knackiges Gemüse achten
Zu Beachten:	unbedingt einen guten Wok sowie Erdnuss-Öl verwenden

Zutaten / Einkaufsliste

(für ca. 4 Personen)

Schweinefilets (mariniert)

300 g	Schweinefilet
1/2	chinesischer Knoblauch
5 EL	Sojasauce
2 EL	Erdnussöl
1 EL	Chilisauce (süß/sauer)
n.B.	Salz, Pfeffer und Ingwerpulver

Für den Wok

150 g	Karotten
150 g	Sellerie
200 g	Zuckerschoten
1	Paprika (rot)
150 g	Bohnenkeimlinge
3	Zwiebel
1/2	chinesischer Knoblauch
n.B.	Erdnussöl
250 g	Mie-Nudeln

Für die Wok-Sauce

300 ml	Brühe
1 EL	Chilisauce (süß/sauer)
4 EL	süße Sojasauce
4 EL	Sojasauce
1 EL	Zucker
2 EL	Ketchup
1 EL	Maisstärke



Zubereitung

Die Schweinefilets in feine Streifen schneiden und aus den restlichen Zutaten eine Marinade anrühren (Knoblauch fein hacken). das Fleisch mit der Marinade vermengen und am Besten über Nacht einziehen lassen.

Für den Wok die Karotten und Sellerie in Steifen schneiden und ebenso wie die Zuckerschoten kurz blanchieren. Die Zwiebel in Halbmonde, den Paprika in Streifen schneiden und den Knoblauch fein hacken. Etwas Erdnussöl im Wok erhitzen und das marinierte Fleisch darin portionsweise anbraten und warm stellen. Im verbleibenden Öl die Zwiebel anrösten, danach den Paprika dazugeben und etwas mitbraten lassen und zum Schluss das restliche Gemüse, sowie den Knoblauch für kurze Zeit mitrösten.

Die Zutaten für die Sauce miteinander verrühren und das Gemüse im Wok damit aufgießen und kurz aufkochen sowie nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Süße und Schärfe können individuell variiert werden.

Das Wok-Gemüse auf den gekochten Mie-Nudeln anrichten und das Fleisch darüber geben.



Gutes Gelingen und Guten Appetit