

Welche Zutaten Sie zu Corona-Zeiten bunkern sollten:



Rezept des Monats März

Asia-Nudeln mit Streifen vom Straußenfleisch

Zutaten für die Marinade (4 Personen):

2 Knoblauchzehen
5 EL Sojasauce
40 ml Sherry
2 EL Sesamöl
1 Prise Chilischoten gehackt

400 gr Straußenfleisch

200 gr Mie-Nudeln
3 EL Sesamöl
2 EL Austernsauce
75 ml Gemüsebrühe
150 gr. grüner Spargel
100 gr. Zuckerschoten
6 Babymöhrrchen
2 cm Ingwer - evtl. auch mehr
1 Bd. Frühlingszwiebeln
Salz, frisch gem. Pfeffer



Zubereitung:

Knoblauch fein hacken; mit Sojasauce, Sherry, Sesamöl und Chilischoten mischen. Das Fleisch in feine Streifen schneiden und mit der Hälfte der Marinade in einen Gefrierbeutel geben und im Kühlschrank 1 Std. marinieren lassen.

Den Ingwer sehr fein hacken und zur restlichen Marinade geben.

Die Mie-Nudeln nach Packungsanleitung garen, abschrecken, mit der Schere kürzen und zur Seite stellen. Mit etwas Erdnussöl beträufeln, damit sie nicht so zusammenpappen.

Den Spargel schälen, halbieren und in kleine Stücke schneiden, die Möhrrchen in feine Streifen schneiden, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

1 EL Sesamöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten kurz anbraten und herausnehmen. Danach das restliche Öl erhitzen und erst den Spargel (2-3 Min) und dann das restl. Gemüse anbraten, anschließend die restliche Marinade, Austernsauce und Gemüsebrühe unterrühren. Nudeln und Fleisch zufügen und mit Salz und frischem Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit !

P.S.: Neben dem klassischen Gemüse (Brokkoli, Paprika, Frühlingszwiebeln usw.) können gerne auch Exoten wie Mungobohnen oder Bambussprossen verwendet werden. Das Schöne an den Asia-Gerichten ist, dass man je nach Geschmack und Jahreszeit sehr gut variieren kann.