

CHINESISCH GEBRATENE NUDELN

Vorbereitungszeit: 20 Minuten | Kochzeit: 5 Minuten | 2 Portionen



Chinesisch gebratene Nudeln gehören zu den beliebtesten Gerichten der asiatischen Küche. Doch oft bleibt das Fleisch beim Braten trocken und zäh. Keine Sorge, ich zeige euch in diesem Rezept, wie ihr das Fleisch richtig zart

und saftig hinbekommt!

Schritt für Schritt zeige ich euch, wie ihr dieses leckere Gericht zubereitet und worauf ihr achten müsst, damit alles perfekt gelingt.

Schritt 1

Quick Cooking Nudeln nach Packungsanweisung garen. Wichtig: Danach mit kaltem Wasser abschrecken und mit etwas Öl vermengen, damit sie nicht verkleben. Sie sollten noch leicht bissfest sein, da sie später weitergebraten werden.

Schritt 2

Damit das Fleisch zart bleibt, schneiden wir es quer zur Faser in dünne Streifen (ca. 2-3 mm dick). Danach folgt die Marinade:

Sojasoße, Salz, Speisestärke und Wasser zu dem Fleisch geben und gut vermengen. Das Fleisch für ca. 15 Minuten marinieren. Optional etwas Öl hinzufügen, damit das Fleisch in der Pfanne nicht aneinanderklebt.

Schritt 3

Für die Soße mischt ihr in einer kleinen Schüssel die helle Sojasauce, Austernsauce und Zucker gut zusammen. Stellt die Soße beiseite.

Schritt 4

Ingwer und Knoblauch werden fein gehackt und die Chili in Ringe schneiden. Wenn ihr nicht so scharf mögt, entfernt die Kerne der Chili.

Karotte diagonal in Scheiben schneiden und dann in Stifte. Die Zwiebel in Streifen schneiden. Brokkoli in dünne Scheiben schneiden, sodass er schnell gart.

Frühlingszwiebeln in kleine Stücke schneiden. Die Zuckerschoten der Länge nach in feine Streifen schneiden.

Schritt 5

Ein [Wok*](#) oder eine große Pfanne vorheizen.

Etwas Öl in den Wok geben und das Fleisch darin scharf anbraten. Sobald es Farbe bekommt, herausnehmen und beiseitestellen.

Etwas frisches Öl in die Pfanne geben. Ingwer, Knoblauch und Chili kurz anschwitzen. Restliches Gemüse dazugeben und 2-3 Minuten unter Rühren braten. Falls es droht anzubrennen, mit einem Schuss Wasser oder Brühe ablöschen.

Die vorgekochten Nudeln in die Pfanne geben und 2 Minuten mitbraten. Das Fleisch wieder dazugeben. Die vorbereitete Soße darüber geben und gut vermengen. Noch 1 Minute weiterbraten, bis alles gleichmäßig erwärmt ist.

Wer mag, kann am Ende noch 1 EL geröstetes Sesamöl darübergeben, zum Verfeinern.

Sofort servieren und genießen!

* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

Tipps

- **Richtig heiße Pfanne:** Ein gut vorgeheizter Wok sorgt für scharfes Anbraten, ohne dass das Fleisch austrocknet.
- **Speisestärke fürs Fleisch:** Sie bildet eine schützende Schicht und hält die Feuchtigkeit im Fleisch.
- **Nicht zu viel auf einmal braten:** Falls eure Pfanne klein ist, lieber in mehreren Portionen arbeiten, damit alles schön brät und nicht dünstet.

Zutaten für 2 Personen

Nudeln:

- 250 g Quick Cooking Nudeln

Fleisch:

- 200 g Rinderhüfte oder Hähnchenbrust
- 1 EL Sojasoße
- 1 Prise Salz
- Etwas weißer Pfeffer
- 1 EL Speisestärke
- 3-4 EL Wasser
- 1 TL Speiseöl (optional)

Soße:

- 2 EL Austernsoße
- 4 EL helle Sojasoße
- 1 TL Zucker

Gemüse:

- Öl zum Braten (z.B. Raps- oder Erdnussöl)
- 1 Zwiebel
- 1 Chili
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 1 Karotte
- 3-4 Brokkoli-Röschen
- 1 Handvoll Zuckerschoten
- 3-4 Frühlingszwiebeln
- 1 EL geröstetes Sesamöl zum Abschmecken

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.8 / 5. Anzahl der Bewertungen 56

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

[Meine Feierabendküche*](#)