

Renate Büttner: China-Küche

Nudelschale "Hoa Sen Hu"

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Sie benötigen für 4 Portionen:

250 g Mie-Nudeln
375 g gemischtes Hackfleisch
500 g frische Mungbohnenkeime

außerdem:

Wok



www.asienseminare.de
info@asienseminare.de

90556 CADOLZBURG
SCHAFHOFSTRASSE 2
Fon: 09103-682 691-3
Fax: 09103-682 691-4

ASIEN SEMINARE

1 TL Salz
3 EL Sojaöl
4 TL Chinagewürz
6 EL Ketjap Manis

So wird's gemacht:

Nudeln in Salzwasser beißfest kochen,
dann abgießen und gut abschrecken.

2 EL Öl im Wok erhitzen.

Hackfleisch darin gut durchbraten,
mit Chinagewürz und 4 EL Sojasoße würzen,
dann Bohnenkeime untermengen
und die Mischung zum Warmhalten an den Wok-Rand schieben.

Nudeln in der Wok-Mitte mit dem restlichen Öl kurz anbraten,
dabei mit einigen Schuss Sojasoße begießen und wenden.

Nudeln mit dem Fleisch und den Keimen vermengen,
eventuell mit Chinagewürz und Sojasoße nachwürzen
und sofort servieren.