Rezept

Chinesische Chow Mein

Ein Rezept von Chinesische Chow Mein, am 26.04.2024

Zutaten

350 g	chinesische Eiernudeln
1/2	rote Chilischote
1 Stück	Ingwer (ca. 30 g)
1	vollreife Mango
500 g	Schweinefilet
6 EL	Sojasauce
1 TL	dunkles, geröstetes Sesamöl (zum Würzen)
4	Frühlingszwiebeln
2	Knoblauchzehen
150 g	Baby-Blattspinat
100 g	Champignons
4 EL	Erdnussöl (ersatzweise Sonnenblumenöl)
1 TL	Speisestärke
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 605 kcal

Zubereitung

1. Die Eiernudeln nach Packungsanweisung garen (die Mindestgarzeit nehmen!), dann sofort in ein Sieb abschütten, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. 2 Frühlingszwiebeln sehr schräg in dünne Ringe schneiden und in eiskaltes Wasser legen. Restliche Frühlingszwiebeln fein schneiden.

2. Die Chili putzen, entkernen und waschen. Knoblauch und den Ingwer schälen. Alles zusammen fein hacken. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Die Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und grob würfeln. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Das Schweinefilet ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

3. Einen Wok oder eine große Pfanne stark erhitzen. Dann 2 EL Erdnussöl hineingeben und durchschwenken. Das Schweinefilet darin mit der Hälfte der Knoblauchmischung unter Rühren 4-5 Min. stark anbraten. Herausnehmen, Wok oder Pfanne auswischen.

4. Übriges Erdnussöl im Wok oder der Pfanne erhitzen. Champignons, restliche Knoblauchmischung und die Mango dazugeben. Unter Rühren 3 Min. braten. Die Nudeln, die fein geschnittenen Frühlingszwiebeln und den Spinat untermischen und weitere 3 Min. braten.

5. Das Fleisch wieder dazugeben und erwärmen. Sojasauce mit der Stärke verrühren, dazugießen und alles unter Rühren aufkochen. Mit dem Sesamöl und Salz würzen. Die Frühlingszwiebelringe gut abtropfen lassen und auf den Nudeln anrichten.