

Rezept

Yakisoba

Ein Rezept von Yakisoba, am 25.05.2024

Zutaten

Salz	400 g	Spaghetti
2 EL Sonnenblumenöl	4 EL	Sake
2 EL Sojasauce	2 EL	Worcester-Sauce
1 EL Ketchup	½ TL	Dashi-Pulver (Instant)
1 Zwiebel	400 g	Spitzkohl
2 EL eingelegter roter Ingwer	100 g	Sojasprossen
500 g Schweinebauch (vom Metzger in 3 mm dünne Scheiben schneiden lassen, ersatzweise Schweinenacken)		Pfeffer
	2 EL	Aonori-Algenflocken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 775 kcal, 31 g F, 38 g EW, 80 g KH

Zubereitung

1. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Spaghetti nach Packungsanweisung darin weich (nicht al dente) garen. Abgießen und 1 EL Öl untermengen. Inzwischen für die Sauce Sake mit Soja- und Worcester-Sauce, Ketchup und Dashi-Pulver verrühren.
2. Die Zwiebel schälen, halbieren und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die äußeren Blätter vom Spitzkohl entfernen. Kohl waschen, trocken tupfen, vom Strunk befreien und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Den eingelegten Ingwer nach Bedarf in feine Streifen schneiden. Sojasprossen waschen und trocken tupfen. Das Schweinefleisch trocken tupfen und in mundgerechte Streifen schneiden.
3. Das restliche Öl (1 EL) in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Fleisch bei mittlerer Hitze darin anbraten. Die Kohlstreifen hinzufügen und ca. 3 Min. mitbraten. Alles aus der Pfanne nehmen und die Spaghetti darin anbraten. Die Sauce mit kreisenden Bewegungen darübergießen, die Spaghetti damit vermengen. Dann Fleisch und Kohl in die Pfanne zurückgeben, Sojasprossen hinzufügen und alles unter gelegentlichem Rühren erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Yakisoba auf Tellern anrichten. Mit den Aonori-Algenflocken bestreuen und mit dem eingelegten Ingwer servieren.