

Gebratene Mienudeln mit Ei, Gemüse und Sojasauce

Monat: April 2020 / Frühling
Menüfolge: Hauptgericht - vegetarisch
Thema: Asia-Küche (Japan)
Schwierigkeit: leicht
Personenzahl: 4



Zutaten 4 Personen

400 g Mienudeln, trocken, z. B. Wendland Art.Nr. 1188453
3 g Steinsalz
20 g Erdnussöl

20 g Erdnussöl
800 g Gemüse-Wok-Mischung - bestehend aus:
Pilze, geschnitten (Shiitake, Kräuterseitling)
Rote Zwiebeln, in Spalten
Karotten, 3 mm Scheiben
Weißkohl, 1 cm Streifen
Kaiserschoten, schräg halbiert
Sojasprossen, frisch
5 g Steinsalz
200 g Vollei

50 g Peking Plum Sauce, z. B. Wendland Art. Nr. 1132405 oder
Süße Sojasauce Hunan, z. B. Wendland Art. Nr. 1132605
40 g Erdnüsse, gesalzen
40 g Lauchzwiebel, in feine Ringe geschnitten

Zubereitung

1. Die Mienudeln mit heißem Wasser überbrühen und 10-15 Minuten quellen lassen. Anschließend abschütten und mit Salz und Erdnussöl marinieren.
2. Auf dem Teppanyaki die Gemüsemischung in Erdnussöl anschwitzen und goldgelb braten.
3. Die vorbereiteten und geölten Mienudeln ebenfalls auf dem Teppanyaki anbraten, dann mit dem Gemüse vermengen, abschmecken, das gerührte Ei unterheben und auf dem Teppanyaki stocken lassen.
4. Das Gericht portionieren, mit Sojasauce, gerösteten Erdnüssen und Frühlingslauch servieren.