



Bernhard Klumpe e. K.
Hauptstraße 5 & 6
49757 Werlte

Tel. 05951-3331
Fax 05951-3217
Mobil 0173-2938829
Email: bernhard-klumpe@t-online.de

asiatische Bratnudeln „My Sao“

4 Personen

10 getrocknete Baumpilze (eingeweicht und gesäubert)
2 EBl. Öl
4 Knoblauchzehen gehackt
4 cm fr. Ingwer gehackt fein
150 g Hühnerbrust (in Streifen in Sojasoße eingelegt
150 g Garnelen
200 g Nudeln (Quick- Cooking) ca 3 min in kochendem Wasser einweichen)
3 Tel. Fischsoße
etwas Zitronengras, Koriander fein geschnitten
ca ½ Tel. Sambal – Oelek (Vorsicht , scharf)
ca 2 EBl. Sweet Chilli Sauce

1 Tasse frische Champion in Streifen
1 Tasse Paprika rot “
1 Stange Porree “
4 Wurzeln “
1 Bund Frühlingszwiebeln , schräg mit Grün geschnitten
150 g Sojakeime

Oel im Wok erhitzen, Knoblauch, Ingwer 1 min. braten.
Das Fleisch dazu 1 min umrühren.
Nacheinander Gemüse dazu, Karotten und Chinesische Pilze als erstes.
Garnelenstückchen dazu, kurz ziehen lassen.
Mit Fischsauce, Zitronengras Samba Oelek, Sweet Chillisauce, Sojasauce würzen.
Abgegossene Nudeln, Sojakeime dazu, durchschwenken und mit
Frühlingszwiebeln und Koriander garnieren.

Guten Appetit

Rezept: Heidi Kreutzkamp