

Tuesday, August 4. 2009

Schnelles Mittagessen mit Kick: Erdnuss - Nudeln

Auf der Suche nach einem schnellen aber nicht langweiligen Mittagessen an einem faulen, grauen Urlaubstag bin ich glÃ¼cklicherweise auf diesen Post bei "Being Vegan and Getting Away with It" gestoÃ¼en, der mich sogleich inspiriert hat, mich an den Herd zu stellen.

Ich hatte noch eine viertel Packung chinesische Eiernudeln vom Laksa kochen, ErdnuÃ¼mus, Soja und Fischsauce sind sowieso immer im KÃ¼hlschrank, dann kann es ja los gehen! Hier meine Version der scharfen ErdnuÃ¼nudeln:

3 kleine "Nester" chinesische Eiernudeln (siehe unten)
1 EL Ãl
2-3 EL Erdnussmus
4 EL Wasser
1 kleine, getrocknete Chilischote, zerrieben
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
Sojasauce oder Fischsauce
etwas brauner Zucker
eine Hand voll TK-Erbsen
Saft von 1/4 - 1/2 Limette
frischer, gehackter Koriander

Alle Zutaten vorbereiten.

Die Nudeln in siedendem Wasser 2 Minuten kochen, dann abseihen.

Den Knoblauch mit den Chiliflocken in Ãl anbraten, das ErdnuÃ¼mus dazugeben und unter RÃ¼hren in dem Ãl auflÃ¶sen. Mit dem Wasser etwas strecken und mit Soja- und/oder Fischsauce (ich habe dunkle Sojasauce - die ist sirupartig und nicht so salzig wie die normale - und auch Fischsauce verwendet) und Zucker wÃ¼rzen. Die Hitze sollte nicht zu hoch sein, sonst wird die Sauce schnell krÃ¼melig oder brennt an. Wenn sie zu dickflÃ¼ssig wird, einfach noch einen Spritzer Wasser dazu geben. Den Limettensaft und die Erbsen einrÃ¼hren und kÃ¼cheln, bis die Erbsen heiÃ¼ sind. Abschmecken und dann die Nudeln und den Koriander mit der Sauce vermengen.

Wer mag kann noch gerÃ¶stete, gehackte ErdnÃ¼sse drÃ¼ber streuen.

Das Ganze dauert nicht lÃ¤nger als 15 Minuten und schmeckt toll! Auch ohne Kater ;-)

Diese Nudeln habe ich verwendet (die linken), aber das Gericht funktioniert sicher mit allen Nudelsorten:

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, pasta+so, snacks/vorspeisen at 11:01

I'm glad I could inspire you to make some tasty noodles on a nasty grey day. :-)
Anonymous on Aug 4 2009, 13:39