

Schweinefleisch mit Nudeln mit Weißkohl

Zutaten für 4 Portionen :

300 g Schweinefleisch,
½ TL Fünf-Gewürz-Pulver,
1 walnussgroßes Stück frischer
Ingwer,
3 Frühlingszwiebeln,
1 Knoblauchzehe,
150 g Reisvermicelli,
2 EL Sesamöl,
2 EL Sojaöl (oder Olivenöl),
200 g Shiitake- Pilze (oder braune
Champignons),
300 g Weißkohl,
300 g Karotten,
50 g Sojabohnensprossen,
½ rote Peperoni- Schote,
1 EL Maisstärke,
100 ml Hühnerbrühe,
4 EL helle Sojasoße,
Blattpetersilie zur Garnierung.



Zubereitung :

Das Schweinefleisch in sehr dünne Streifen schneiden. Den Ingwer schälen, klein herschneiden und durch die Knoblauchpresse über das Schweinefleisch pressen. Das Fünf-Gewürz-Pulver über das Fleisch streuen. Die Knoblauchzehe schälen und durch die Knoblauchpresse über das Schweinefleisch pressen. Alles gut vermischen und marinieren lassen.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden. Einige grüne Röllchen zur Garnierung beiseite legen. Die Karotten schälen und in Streichholz – große Streifen schneiden. Den Weißkohl in dünne Streifen schneiden. Die Peperoni- Schote waschen, Scheidewände, Stielansatz und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden. Die Shiitakepilze oder Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.

Vermicelli in eine große Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Danach in ein Sieb gießen, gut abtropfen lassen und mit einer Küchenschere durchschneiden. Auf einem Brett auslegen und mit Sesamöl vermischen.

Den Wok stark erhitzen. 1 EL Öl in den Wok geben, den Wok gut schwenken, damit das Öl die Seiten benetzt. Die Fleischstreifen portionsweise bei starker Hitze 2 bis 3 Min. braten bis die Fleischstreifen rundum angebraten und leicht gebräunt sind. Herausnehmen und beiseite stellen. (Damit die Reste nicht verbrennen, den Wok mit Küchenpapier auswischen.) Den Wok wieder erhitzen , 1 EL Öl zugeben und darin die Frühlingszwiebeln, die Karotten-, Peperoni- und Weißkohlstreifen zugeben und unter rühren 5 Minuten braten. Die frischen Pilze zugeben und zusammen weitere 1 bis 2 Minuten unter ständigem Rühren braten.

Schweinefleisch und Nudeln zugeben, gut durchmischen. Die Maisstärke mit der Hühnerbrühe verrühren, zusammen mit der Sojasoße in den Wok geben, leicht salzen, gut durchmischen und für 2 Min. den Deckel auflegen.

Das Wok-Gericht mit der gehackten Petersilie und den Frühlingszwiebelröllchen garnieren und sofort servieren.