

Chow Mein

Zutaten:

250 g Eiernudeln
4-5 EL Pflanzenöl
250 g Pouletgeschnetzeltes
125 g Bohnen
2 EL helle (oder dunkle) Sojasauce
1 TL Salz
½ TL Zucker
1 EL Weisswein (Reiswein oder Sherry)
2 kleine Frühlingszwiebeln
Ein paar tropfen Sesamöl

Schritt 1 - Vorbereitung:
schneide die Zwiebeln klein
vermische Salz, Zucker, Wein, Öl und Sojasauce

Schritt 2 - die Nudeln:
fülle die Pfanne zu $\frac{3}{4}$ mit Wasser
wenn das Wasser kocht gib Salz dazu
koche die Nudeln gemäss der Anleitung auf der Packung
schütte die gekochten Nudeln ab
gib die Nudeln in eine Schüssel und mische einen EL Sesamöl darunter

Schritt 3 - das Fleisch:
gib das Pflanzenöl in den heissen Wok
brate das Fleisch und $\frac{2}{3}$ der Zwiebeln an
gib die Bohnen für 1-2 Minuten dazu
lösche danach mit der Sauce ab

Schritt 4 - das Menü:
gib das Fleisch und das Gemüse in die Schüssel mit den Nudeln
dekoriere mit dem Rest der Zwiebeln das Menü

Tipp:
Statt Poulet kann auch Schweine- oder Rindsgeschnetzeltes genommen werden.
Statt der Dosenbohnen können frische genommen werden.
Es könne auch andere Gemüse verwendet werden.

Darum habe ich das Menü gewählt:

Ich habe öfters chinesisches zum Essen und ich habe es sehr gern.
Daher bin ich auf das Kochbuch gekommen und habe das Rezept gefunden.
Ich dachte sofort dass ich das kochen muss und das habe es auch umgesetzt.