

Eiernudeln - Mir Sojabohnensprossen

Zutaten für: 4 Portionen

300	Gramm	Chinesische Eiernudeln
200	Gramm	Sojabohnensprossen
2		Fruehlingszwiebeln
3		Knoblauchzehen
50	Gramm	Roher Schinken
3	Essl.	Oel
2	Essl.	Fischsauce
2	Essl.	Austernsauce
1	Essl.	Zucker

Anleitung:

Die Nudeln in kochendem Wasser etwa vier Minuten (oder nach Packungsvorschrift) garen. Abgiessen, mit kaltem Wasser kurz abspuelen und gruend-lich abtropfen lassen. Die Sojabohnensprossen waschen. Die Fruehlingszwiebeln putzen, der Laenge Nach halbieren, waschen und in etwa drei Zentimeter lange Stuecke schnei-Den. Den Knoblauch schaelen und fein hacken. Den Schinken in kleine Wuerfel schneiden. Das Oel in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch und den Schinken darin bei Mittlerer Hitze etwa eine Minute braten.

Die abgetropfeten Nudeln hinzu-Geben, gut untermischen und eine weitere Minute braten lassen. Die Sojabohnensprossen, die Fruehlingszwiebeln, die Fischsauce, die Aus-Ternsauce und den Zucker hinzufuegen, alles sorgfaeltig vermischen und nur So lange garen, bis die Zutaten heiss sind. Die Sojabohnensprossen sollen Noch knackig sein. Sofort servieren. Zubereitung: ca. 20 Minuten Pro Portion: ca. 400 kcal