

Gebratene Nudeln mit Sues - Saurem Schweinefilet

Zutaten für: 4 Portionen

250	Gramm	Instant-Mie (krause chin. Nudeln)
		Salz
450	Gramm	Schweinefilet

MARINADE

40	Gramm	Ingwerwurzel
2	Essl.	Zucker
2	Essl.	Sojasauce
2	Essl.	Sesamoel, dunkel
2	Teel.	Speisestaerke

AUSSERDEM

1	Essl.	Zucker
2	Essl.	Sojasauce
1	Essl.	Sesamoel, dunkel
1	Teel.	Speisestaerke
100	ml	Huehnerfond
1	Essl.	Zitronensaft
2	Essl.	Tomatenketchup
600	Gramm	Fruehlingszwiebeln
2	Essl.	Oel (I)
9	Essl.	Oel (II)
3	Essl.	Oel (III)

Anleitung:

Das Nudelpaekchen in Salzwasser garen, bis sich die Nudeln voneinander loesen (etwa 5 Minuten), abschrecken und abtropfen lassen. Schweinefilet der Laenge nach halbieren und quer in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Ingwer schaelen und fein reiben. Das Fleisch mit den Zutaten der Marinade mischen, 30 Minuten marinieren.

Restlichen Zucker, Sojasauce, Sesamoel, Staerke, den Huehnerfond, Zitronensaft und Ketchup zu einer Sauce verruehren.

Die Fruehlingszwiebeln bis zum Dunkelgruenen schraeg in 4 cm lange Stuecke schneiden, im Oel (I) bei starker Hitze 1 Minute unter Wenden anbraten, aus der Pfanne nehmen.

Die Nudeln in einer 2. grossen Pfanne im heissen Oel (II) bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden goldbraun braten. Das Fleisch in der 1. Pfanne im restlichen Oel rundum bei starker Hitze 1 Minute unter Wenden anbraten. Die Fruehlingszwiebeln und die Sauce dazugeben und 2-3 Minuten leise kochen lassen. Nudeln auf Teller verteilen und das Schweinefilet daneben anrichten.

Anmerkung: Die Oelmengen kann durchaus reduziert werden.