

Asiatische Wok-Nudeln mit Hühner-Saté-Spießen & gerösteter Kokosnuss

Zutaten für 4 Personen:

Asiatische Wok-Nudeln

- 200 g Wok-Nudeln (asiatische Weizen- oder Eiernudeln)
- ¼ Brokkoli
- 1 Paprika
- 50 g Sojasprossen
- 2 Karotten
- ½ Chinakohl
- 50 g Zuckerschoten
- 50 g Shiitakepilze
- 3 EL Sesamöl
- Limettenblätter
- 80 ml Sojasauce
- 2 EL Honig

Hühner-Saté-Spieße mit Erdnusscreme

- 400 g Hühnerbrust
- 4 EL Erdnussbutter
- 40 ml Sojasauce
- 60 ml Gemüsesuppe
- 2 EL Honig
- 1 Prise Zimt
- 1 Spritzer Zitrone
- Salz
- Sesamöl
- Bambusspieße

Geröstete Kokosnuss

- 1 Kokosnuss
- Schleifstab
- Hammer
- Strohhalme für das Kokoswasser



Asiatische Wok-Nudeln:

1. Zunächst Wasser für die Nudeln in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Das Gemüse waschen und für den Wok klein schneiden. Paprika, Karotten, Chinakohl und Zuckerschoten schneidest du schräg.

Gemüse schneidet man schräg, da es sich so besser zum Braten im Wok eignet. Man hat dann eine größere Bratfläche.

3. Vorsichtig die Nudeln ins kochende Wasser legen und fünf Minuten ziehen lassen. Danach abseihen.
4. Sesamöl im Wok heiß werden lassen und nacheinander (jeweils nach ½ bis 1 Minute) Karotten, Brokkoli, Paprika, Pilze, Zuckerschoten, Sojasprossen und Chinakohl im Wok braten. Zuletzt ein Limettenblatt dazugeben.

TIPP: Wenn man Gemüse nur ganz kurz scharf anbrät, bleiben Vitamine und Mineralstoffe erhalten.

5. Nun gibst du die gekochten Nudeln dazu und lässt sie kurz mitbraten. Dann die Sojasauce darüber gießen und einen Schuss Honig für den süßen Beigeschmack dazu rühren.
6. Kräftig durchschütteln und fertig ist dein Wokgericht.

Hühner-Saté-Spieße mit Erdnusscreme:

1. Mit einem Stabmixer verrührst du die Erdnussbutter mit einem Schuss Honig, der Sojasauce und etwas Gemüsesuppe. Dazu kommen eine Prise Zimt und ein Spritzer Zitronensaft.
2. Schneide das Hühnerfleisch in fingerdicke Stücke, steck es auf die Bambusspieße und salze es.
3. In der Pfanne Sesamöl heiß werden lassen und die Spieße darin anbraten.
4. Die Erdnusscreme in kleine Schälchen füllen und die Hühner-Saté-Spieße auf einem Teller anrichten.

TIPP: Für asiatische Gerichte verwendet man häufig Sojasauce statt Salz, weil das Essen dadurch authentischer und besser schmeckt.

Geröstete Kokosnuss:

1. Um die Kokosnuss zu öffnen, nimmt man Hammer und Schleifstab und schlägt die drei „Augen“ der Kokosnuss auf. Dann kannst du die Kokosnuss mit einem Hammer aufknacken. Da die Schale dabei splintern kann, ist bei diesem Arbeitsschritt besondere Vorsicht angesagt!
2. Danach das weiße Fruchtfleisch herausgeben und in dünne Scheiben schneiden
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kokosnussscheiben darauf verteilen. Bei 180 Grad schiebst du sie für 10 Minuten ins vorgeheizte Backrohr (bei Ober- und Unterhitze).

Wenn du die Kokosnusstückchen ins Backrohr gibst, dann schmecken sie noch intensiver, weil durch die Hitze die Flüssigkeit verdampft.

4. Die gerösteten Kokosnussscheiben als Beilage servieren.

TIPP: Wenn die „Augen“ der Kokosnuss geöffnet sind, kannst du Strohhalme in die Löcher stecken und das leckere Kokoswasser daraus trinken.