

# Asiatische Glasnudelsuppe



Mit Essstäbchen

Sie kennen sicherlich die Redewendung, andere Länder, andere Sitten? Vielleicht sind Ihnen dann auch Tischmanieren in asiatischen Ländern bekannt? Dazu müssen Sie eigentlich nicht einmal Urlaub in einem asiatischen Land machen. Es reicht, wenn Sie ein wirklich authentisches asiatisches Restaurant in Ihrer Stadt haben. Wenn Sie den dortigen Gästen, vornehmlich eben Asiaten, einmal beim Essen ein wenig über die Schulter schauen, werden Sie eines sofort merken. Entgegen der Tischsitten in Deutschland ist dort nämlich Schlürfen und Schmatzen durchaus an der Tagesordnung und gehört sogar zum guten Ton am Tisch dazu.

Diese Suppe, eine Anlehnung an die vor kurzem zubereitete Ramen, habe ich mit Glasnudeln zubereitet. Und dazu noch Schweinebauch und Butternusskürbis.

Dann habe ich aus meinem Keller asiatisches Besteck, sprich

Esst bchen und Ablegeblock für die Stäbchen, reaktiviert. Und somit diese Suppe ganz im asiatischen Stil gegessen. Das bedeutet einfach, dass man zuerst mit den Stäbchen die festen Bestandteile aus der Suppe nimmt und verspeist. Also die Eierscheiben, die Nudeln, den Schweinebauch und den Kürbis.  brig bleibt dann nur noch die Brühe in der Suppenschale, und diese l ffelt man eben nicht brav wie in Deutschland mit dem Löffel aus der Schale. Sondern man setzt die Schale an den Mund an und schl rft die Brühe mit kräftigen Schlucken direkt aus der Schale und darf dabei eben auch noch genüsslich schmatzen.

Diese asiatische Suppe schmeckt auch mit Glasnudeln hervorragend und ist wirklich empfehlenswert für ein Nachkochen.

*Für 2 Personen:*

- 100 g Glasnudeln (1 Packung)
- 2 Scheiben Schweinebauch, mit Schwarte, ohne Knochen
- ein Stück Butternusskürbis
- 6 Knoblauchzehen
- 2 Eier
- 800 ml Gemüsefond
- 1 EL Fischeauce
- 1 EL dunkle Sojasauce
- Butter
- Petersilie

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.*



Mit leckerer Brühe

Eier mit einem spitzen Gegenstand einstechen und in kochendem Wasser 10 Minuten garen. Herausnehmen und warmhalten.

Nudeln in das gleiche heiße Wasser geben und vier Minuten ziehen lassen.

Schweinebauch quer in schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Kürbis in kleine Stücke schneiden. Ebenfalls in eine Schale geben.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer plattdrücken und zerkleinern. In eine kleine Schale geben.

Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und Schweinebauch und Kürbis darin kurz anbraten. Mit dem Fond ablöschen. Nudeln dazugeben. Fischsauce und Sojasauce dazugeben. Kurz köcheln lassen. Brühe abschmecken.

Eier pellen und in Scheiben schneiden.

Suppe auf zwei Schalen verteilen.

Knoblauch darüber streuen. Die Eierscheiben darauflegen. Mit Petersilie garnieren.

Mit Stäbchen servieren. Guten Appetit!

---

# **Pansen mit Kürbis in Tamarindensauce auf Glasnudeln**



Sie kochen gern mit Innereien? Und lassen sich dabei auch gern einmal auf ein Experiment ein? Und wenn Sie dann auch noch

gern asiatisch kochen und essen, dann ist dieses Gericht wirklich genau das Richtige für Sie.

Ob es allerdings authentisch asiatisch ist, kann ich Ihnen nicht beantworten, denn ich habe bisher in fast keinem asiatischen Restaurant ein Innereiergericht gefunden und gegessen. Ich weiß also nicht, ob Asiaten Innereier auch zubereiten. Aber da man von den Chinesen sagt, sie essen alles, was vier Beine hat, außer den Esstisch, dürfte dies sicherlich auch zutreffen, dass Asiaten somit auch Innereier zubereiten.

Pansen muss generell für ein solches Gericht vorbereitet werden. Indem man ihn 3–4 Stunden leicht köchelnd in Gemüsefond vorgart. Dann lässt man ihn erkalten und verwendet ihn gleich für ein anderes Gericht weiter. Oder man friert ihn portionsweise ein für die weitere Zubereitung eines anderen Gerichts.

Als zweite Zutat für das Gericht wähle ich einen Hokkaidokürbis, der sich kleingeschnitten auch immer gut zum Anbraten eignet.

Und ich bin von dieser Tamarindensauce, die ich in der internationalen Abteilung eines Supermarkts gekauft habe, immer wieder überrascht, wie gut man damit eine leckere Sauce zubereiten kann und wie fein diese mundet. Sie ist leicht säuerlich, da die verarbeiteten Tamarinden ja eine gewisse Säure mitbringen. Und insgesamt einfach sehr schmackhaft und lecker.

Und als Beilage für das Gericht dieses Mal nicht standardmäßig Reis oder auch chinesische Mienudeln, sondern asiatische Glasnudeln, die aber nach dem Garen dem Gericht im Wok schon untergemischt werden.

*Für 2 Personen:*

- 400 g Pansen (vorgegart)

- 1 kleiner Hokkaidokürbis
- 2 Portionen Glasnudeln (1 Packung à 100g)
- Fischsauce
- 4 EL Tamarindensauce
- 1/2 Tasse Wasser
- Sesamöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.*



Kürbis putzen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und dann in kurze, schmale Streifen schneiden. In eine Schüssel geben.

Pansen ebenfalls in kurze, schmale Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.

Sesamöl in einem Wok erhitzen und Pansen 5 Minuten darin kross und knusprig anbraten. Kürbis dazugeben und alles weitere 5 Minuten kross und knusprig anbraten.

Mit einem guten Schluck Fischsauce ablöschen. Tamarindensauce und Wasser dazugeben. Alles verrühren und kurz köcheln lassen.

Parallel dazu Wasser in einem Topf erhitzen und Glasnudeln im nur noch siedenden Wasser 5 Minuten ziehen lassen.

Glasnudeln in den Wok dazugeben und alles gut vermischen.

Inhalt des Woks mit viel Sauce auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Eismeingarnelen in grünem Thai-Curry mit Glasnudeln**



Ein leckeres asiatisches Gericht mit Meeresfrüchten. Zu denen ich noch etwas Gemüse gebe. Als Beilage gibt es dünne

Glasnudeln, die aber vor dem Servieren mit den Garnelen und der Sauce vermischt werden.

Die Sauce bilde ich aus einem grünen Thai-Curry. Beim Essen schmeckt man sofort die Note des in der Sauce verwendeten Zitronengrases heraus. Ebenso den Koriander und den Kreuzkümmel. Und natürlich lässt sich auch die Schärfe des Chili nicht leugnen.

Alles in allem eine schöne Variante, eine leckere asiatische Sauce zuzubereiten. Und diese industriell gefertigte Sauce gibt es ja auch noch als rotes Thai-Curry. So kann man schön variieren.

Unbedingt zum Anbraten asiatisches Sesamöl verwenden, schon beim Erhitzen steigt der würzige, nussige Geruch in die Nase und bereitet Vorfreude für diese leckere, asiatische Gericht.

*Für 2 Personen:*

- 225 g Eismeergarnelen (1 Packung, TK-Ware)
- ein großes Stück Butternusskürbis
- 2 Mini-Pak-Choi
- 4 TL grüner Thai-Curry
- Fischsauce
- 1/2 Tasse Wasser
- 2 Portionen Glasnudeln (100 g)
- Sesamöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.*



Kürbis putzen, gegebenenfalls Kerngehäuse entfernen und in kurze, dünne Stifte schneiden. In eine Schüssel geben.

Pak Choi putzen und quer in schmale Streifen schneiden. Ebenfalls in eine Schüssel geben.

Wasser in einem Topf erhitzen und Glasnudeln darin 5 Minuten ziehen lassen.

Parallel dazu Öl in einem Wok erhitzen und zuerst Kürbis anbraten und pfannenrühren. Dann Pak Choi und Garnelen dazugeben. Kurz pfannenrühren.

Eine guten Schluck Fischsauce hineingeben. Thai-Curry dazugeben. Mit dem Wasser ablöschen. Alles verrühren und kurz köcheln lassen.

Glasnudeln durch ein Küchensieb abgießen. Zu den Garnelen geben. Alles gut vermischen.

Gericht mit Sauce auf zwei tiefe Teller verteilen. Servieren.

Guten Appetit!

---

# Schweinefleisch mit Gemüse und Glasnudeln in Austersauce



Schweinefleisch asiatisch

Schweinefleisch asiatisch. Mit Zwiebel, Lauch und Brokkoli. Dazu Glasnudeln. Die Sauce wird zubereitet aus Reiswein, Fischsauce und Austersauce.

**Zutaten für 1 Person:**

- 250 g Schweinegulasch
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- ein Stück Lauch

- einige Röschen Brokkoli
  - 50 g Glasnudeln
  - Shao Xing (Reiswein)
  - Fischsauce
  - Austernsauce
  - Sesamöl
- 
- etwas Brokkoligrün

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5–6 Min.

Zwiebel schälen und Lauch putzen. Zwiebel in grobe Stücke schneiden, Lauch in Ringe und Brokkoli in kleine Röschen. Schweinegulasch in kleinere Stücke schneiden.

Glasnudeln nach Anleitung zubereiten, danach beiseitestellen. Sesamöl in einem Wok erhitzen. Fleisch darin anbraten. Gemüse hinzugeben, etwas mitbraten und alles pfannenrühren. Glasnudeln ebenfalls hinzugeben. Mit einem Schuss Reiswein ablöschen. Fischsauce hinzugeben, dann Austernsauce. Gut verrühren und ein wenig köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Brokkoligrün kleinschneiden. Schweinefleisch mit Gemüse und Glasnudeln in eine Schale geben, mit etwas Brokkoligrün garnieren und servieren.