

Kochen

Qin Xie

Dienstag, den 31.05.2022

Nudeln mit Pak Choi und Frühlingslauch

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Nudeln

350 g Mehl (Type 405)

170 g Wasser

3 g Salz

100 ml Rapsöl

Für das Gemüse

1 Pak Choi

2 Knoblauchzehen

3 Stangen Frühlingszwiebeln

4 EL Sojasauce, hell

2 EL Reissessig, dunkel

1 TL Chilipulver, nach Belieben

100 ml Rapsöl



Zubereitung

1. Mehl, Wasser und Salz verrühren und zu einem glatten Teig verkneten.
2. Den Teig abdecken und ca. 30 Minuten ruhen lassen.
3. Anschließend den Teig erneut verkneten, bis er glatt und glänzend aussieht.
4. Den Teig in 8 Portionen teilen und zu längeren Rollen formen. Rollen in eine verschließbare Kunststoffbox geben und mit Öl bedecken. Im Kühlschrank ca. 2 Stunden ruhen lassen. Etwa 30 Minuten vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen. Das Öl abgießen und beiseite stellen
5. Die Teigrollen dann mit der Hand etwas flach drücken und dann mit einem Nudelholz etwas ausrollen.
6. Die zwei Enden mit beiden Händen festhalten und ziehen. Dabei die Hände hoch und runter bewegen, so dass der Teig schwungvoll in der Luft schwingt und auf den Tisch knallt. Alternativ rund bzw. oval ca. 1-2 mm dick ausrollen.
7. Nudeln in breite Streifen schneiden (ca. 3-4 cm).
8. Pak Choi und Frühlingszwiebeln putzen, abbrausen und trockenschütteln. Pak Choi zerteilen, dabei die Blätter ganz lassen. Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und durch ein Presse drücken.
9. Nudeln und Pak Choi in kochendem Wasser ca. 2-3 Minuten garen. Herausnehmen. Nudeln in zwei Schüsseln geben. Pak Choi, Frühlingszwiebeln, Knoblauch darauf verteilen.
10. Das beiseite gestellte Öl und die 100 ml Rapsöl in einem Top stark erhitzen. Das Öl, Sojasauce, Essig und Chilipulver auf Nudeln und Gemüse verteilen, alles gut mischen und sofort servieren.

Tipp: Die Nudeln heißen in China BiángBiáng, weil beim Essen ein Art schmatzendes Geräusch, etwa wie »biáng - biáng - biáng«, entsteht.

Die Biángbiáng-Nudeln stammen ursprünglich aus der Provinz Shaanxi (ausgesprochen: Schang tzi) im Nordwesten Chinas. Das Besondere ist ihre Dicke und Länge. Aus diesem Grund werden sie oft mit Hosengürteln verglichen. Traditionell werden die Nudeln mit ein paar Fleischwürfeln, etwas Tofu, grünem Blattgemüse, Sojasprossen sowie getrockneten, geschroteten Chilischoten, die mit siedendem Öl übergossen werden, serviert.