



Hand Pulled Noodles von Sissi Chen

Für zwei Personen:

Zutaten:

Für den Teig:

250 g Mehl 405 Standard

½ TL Salz

130 ml heißes Wasser

200ml Rapsöl zum Bedecken des Teigs

Für die Soße:

4 Knoblauchzehen

1 Frühlingszwiebel

5 EL neutrales Öl (z.B. Raps)

2 TL Chiliflocken (wer nicht scharf essen kann, nimmt Paprikapulver)

1 TL gemahlener Sichuan-Pfeffer (optional)

2 EL Sojasoße

2 EL chinesischer Essig

Zum Verfeinern:

200g Hackfleisch

1 EL Doubanjiang

1 EL Rapsöl

1 Ei

1 Pak Choi

Zubereitung:

Für den Teig Mehl, Salz und Wasser in einer Schüssel vermischen und 3–4 Minuten zu einem Teig verkneten. Anschließend abgedeckt beiseitestellen. Je länger der Teig ruht,

desto leichter lässt er sich ziehen. Meine Empfehlung ist mindestens 1h.

Nach ca. 1 Stunde den Teig aus der Schüssel nehmen und in vier Portionen teilen. Jede zu einem Rechteck formen und in Handtellergröße leicht flach drücken. In einen tiefen Teller reichlich Öl geben und alle Teigstücke darin wenden; jedes sollte gut eingeölt und mit Öl bedeckt sein. Danach den Teig noch 1 Stunde beiseitestellen oder über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen. Wenn der Teig im Kühlschrank war, sollte er vor der Weiterverarbeitung einige Stunden bei Zimmertemperatur stehen.

Für die Soße den Knoblauch schälen und pressen. Die Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden. Jeweils 1 EL Sojasoße und 1 EL Essig in zwei Servierschüsseln verteilen. Einen großen Topf mit Wasser auf den Herd stellen und zum Kochen bringen.

Zum Weiterverarbeiten eine eingeölte Teigportion auf den Tisch legen, mit der Hand flach drücken und mit einem Stäbchen der Länge nach mittig eine Delle eindrücken, ohne dass der Teig jedoch zweigeteilt wird. Jeweils ein Ende mit beiden Händen greifen, langsam in die Länge ziehen und vorsichtig dabei auf den Tisch klatschen. Die Nudel sollte nach und nach länger und dünner werden. Sobald sie die maximale Länge erreicht hat, die Delle in der Mitte auseinanderreißen. Alternativ kann man auch eine Seite auf dem Tisch liegen lassen und mit einer Hand halten, mit der anderen Hand vorsichtig in die Länge ziehen. Sobald die Nudeln gezogen sind, direkt ins kochende Wasser geben. Sie brauchen nicht lange, um zu garen; nach ungefähr 1 Minute schwimmen sie an der Oberfläche und können mit einem Schaumlöffel entnommen werden. Den Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen und jeweils zwei Nudeln in eine Schale geben.

In einem kleinen Topf oder einer Pfanne das Öl für die Soße erhitzen. Knoblauch, Frühlingszwiebel, Chilipulver und optional Sichuan-Pfeffer auf den Nudeln in den Schalen verteilen – möglichst eng zusammen. Sobald das Öl heiß ist, über die Gewürze gießen. Man hört sofort, wie es zischt, und es sollte aromatisch nach Knoblauch und Chili duften.

Zum Schluss gut umrühren.