# ASIATISCHE NUDELN




Quelle: Christine Binder. Asiatische Nudeln. Blick, 7. 11. 2017 - Foto: compactcook.com

## KURZ VORGESTELLT

Viele Europäer essen regelmässig italienische Pasta aus Hartweizengriess. Nun sind die asiatischen Nudeln im Kommen.

## INFORMATIONEN

- Ramen: Seit Längerem werden sie bei uns als Instant-Suppen angeboten. Nun sind sie auch als Halbkonserven in Beuteln erhältlich. In Japan werden sie an jeder Ecke angeboten. Bald auch bei uns?
- Udon: Den Ramen ähnlich, nur etwas dicker. Japaner essen sie mit Fischflocken.
- Reisnudeln: Bestens zum leicht Anbraten geeignet, sie kleben nicht am Pfannenboden. Sie werden v.a. in der thailändischen Küche verwendet.
- Mie-Nudeln: Die südostasiatische Alternative zu den Ramen-Nudeln wird häufig mit Schweinefleisch serviert. Als einzige enthalten sie manchmal auch Eier.
- Glasnudeln: Diese Nudelart wird aus Mungobohnenstärke hergestellt, ist also laktosefrei. Man findet sie nicht nur in Frühlingsrollen, sie eignen sich auch besonders gut für exotische Salate.
- Soba-Nudeln: Ihr nussiger Geschmack rührt vom Buchweizenmehl. Manchmal enthalten sie auch Algen.
- Somen: Die Weizennudeln haben einen leicht süsslichen Geschmack.

Man kocht asiatische Nudeln nicht al dente, sondern weich, damit sie die Aromen der Sauce besser aufnehmen.

## DATEN

Die asiatischen Nudeln werden aus Weizen, aber ebenso aus Reismehl, Mungobohnenstärke, Buchweizenmehl und Algen hergestellt.