



BERSTECHER

## Wild im Wok – Bratnudeln Chow Mein mit Rehrücken

### Zutaten (für 3 Personen)

300 g Rehrücken ausgelöst  
2 EL Reiswein  
1 EL geröstetes Sesamöl  
150 g asiatische Eiernudeln  
2 gelbe Paprikaschoten  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 TL brauner Zucker  
4 EL Sojasauce  
100 ml Gemüsebrühe  
250 g TK-Blattspinat (aufgetaut)  
1 Handvoll Mungobohnensprossen  
2 EL Öl



### Zubereitung

Rehrücken klein schneiden und mit Reiswein und Sesamöl vermischen. Zugedeckt kühl stellen. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Abgießen und abtropfen lassen. Paprika putzen, entkernen, waschen und in streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und kleinschneiden. Wok erhitzen und das Fleisch darin anbraten, herausnehmen. Paprika und Zwiebeln in den heißen Wok geben und kräftig anbraten. Zucker, 3 EL Sojasauce und Brühe zugeben und alles drei Minuten schmoren. Spinat unterheben und erhitzen. Sprossen waschen. Alles aus dem Wok nehmen. Öl im heißen Wok erhitzen und die Nudeln mit einem EL Sojasauce kräftig anbraten. Gemüse, Fleisch und Sprossen zugeben und unterheben. Sofort servieren.

Guten Appetit. Ihre Jäger aus der Region.

**Ihr Jäger und Wildtierschützer aus der Region:**

Oliver A. Berstecher • Mobil 01 78 - 5 22 53 42 • [oliver.berstecher@gmx.de](mailto:oliver.berstecher@gmx.de) • [www.leckerwild.de](http://www.leckerwild.de)