

Liáng miàn ist ein erfrischendes Gericht, ideal für einen heißen Sommerabend.

Liáng miàn

Das Urrezept für diese kalten Weizennudeln in Sesamsauce soll aus Taiwan stammen. Hier werden sie mit in Fasern gezupftem Hühnerfleisch, Karotte und Gurke angerichtet.

In Taiwan sind kalte oder gar eisgekühlte Nudeln mit Sesamsauce ganzjährig, vor allem aber in den wärmeren Monaten ein überaus beliebter Snack. *Liáng miàn* (凉面) wird nicht nur in Restaurants und auf Märkten angeboten, sondern gehört ebenso zum Standard von Geschäften im Stil von 7-Eleven und anderen Ketten. Das Gericht mag seinen Ursprung in Taiwan haben und wird deshalb auch oft in traditionellen Zeichen geschrieben: 涼麵. Es ist aber auch in China sehr verbreitet, namentlich in der Region Sichuan, und es hat Verwandte in Japan und Korea. *Miàn* (面, ausgesprochen eher wie Myenn) bedeutet «Nudel». *Liáng* (涼) heißt «kalt».

Es gibt schier unendliche Versionen dieser kalten Nudeln, manche sind eher puristisch, andere reich an den verschiedensten Zutaten. Ein



Auch in Japan und Korea serviert man kalte Nudeln mit Saucen auf Basis von Sesam. In diesem Lokal in Tokio Ginza werden weiße Buchweizennudeln mit einem eher dünnflüssigen Sesam-Dashi-Dip aufgetischt. Der Hungrige taucht die Nudeln je nach Gusto mehr oder weniger vollständig in die Sauce ein, ehe er sie einschlürft.

zentrales Element des Gerichts ist natürlich die Sauce, die meist eher dicklich ist, aber doch so flüssig, dass sie sich noch gut über die Nudeln gießen lässt. Basis der Sauce ist immer Sesampaste, die kann indes sehr unterschiedlich schmecken. Entscheidend ist vor allem, ob der Sesam vor dem Mahlen geröstet wurde (wie bei vielen asiatischen Pasten) oder nicht (wie etwa im Fall von Tahini). In Mitteleuropa hat man meist eher Pasten aus nicht geröstetem Sesam vorrätig. Deshalb kombiniere ich in meinem Rezept etwas Öl aus geröstetem Sesam dazu.



Wenn man die Zutaten für die Sauce miteinander vermischt, sondert sich die Sesampaste zunächst in der Gestalt kleiner Flocken ab. Man rührt mit einer Gabel, bis sie sich ganz aufgelöst hat.

Meist ist diese Sesamsauce salzig, säuerlich und markant süßlich, wobei sich gerade das Süßliche beim Vermischen mit den Nudeln stark abschwächt. Ich schlage hier eine stärker säuerliche Sauce vor, wer es süßer mag, reduziert einfach den Essig. In Japan bekommt man in so manchem Restaurant kalte Nudeln, die in eine vergleichsweise dünne Sauce aus Sesam und Dashi getunkt werden – eine deutlich leichtere Variation.

In privaten Haushalten werden *Liáng miàn* auch oft mit Fleischresten zubereitet. Manche Köchinnen und Köche, vor allem im Westen, geben größere Mengen von Kräutern (Koriander, Schnittlauch und so fort) dazu, andere bereichern die Nudeln um ein Omelette oder legen Schinken auf.

Ich gebe hier ein Rezept für eine ganz einfache Version wieder, bei der die Nudeln mit zerzupfter Hühnerbrust, Gurke und Karottenstreifen belegt werden. Das Auseinanderrupfen des Fleisches produziert faserige Stücke, an denen die Sauce sehr gut haftet (ich wende diese Technik aus demselben Grund auch gerne bei Nudelsuppen an). Oft wird das Wasser,

in dem die Hühnerbrust gekocht wird, mit Reiswein, Pfeffer, Salz und so fort gewürzt. Ich koche das Fleisch hier einfach in Wasser. *Liáng miàn* ist ein sehr simples und schnelles Rezept, das man indes je nach Lust und Zeit, die zur Verfügung steht, beliebig komplizieren kann. Ich trinke gerne einen Schluck Sake zu *Liáng miàn,* denn dessen Hefe-Aromen sind den Nudeln ein interessanter Partner.

FÜR 2 PERSONEN

1 EL	Sesampaste
1 EL	Sojasauce
5 TL	Reisessig
1 TL	Zucker
1	Knoblauchzehe, gerieben
2 TL	geröstetes Sesamöl
1 EL	Wasser
1	kleine Hühnerbrust (100 g)
500 ml	Wasser für das Kochen der Hühnerbrust
100 g	Weizennudeln
1	Karotte (80 g), geschält und mit einem Sparschäler in nudelartige Stücke zerlegt
15 cm	Gurke, der Länge nach geviertelt und entkernt



TIPP VON RUMINA

Traditionell wird *Liáng miàn* mit nicht zu dicken Weizennudeln oder manchmal auch mit Eiernudeln fabriziert. Ich stelle das Rezept gerne auch mit Soba her. Diese japanischen Buchweizennudeln schmecken kalt ganz besonders fein – wobei ich nicht die ganz dünnen, sondern eher etwas dickere Exemplare verwende.

Alle Zutaten für die Sauce (Sesampaste, Sojasauce, Reisessig, Zucker, Knoblauchzehe und Sesamöl) mit 1 EL Wasser vermischen und so lange mit einer Gabel verrühren, bis sich alle Flocken aufgelöst haben.

500 ml Wasser zum Kochen bringen und die Hühnerbrust 5–10 Minuten (je nach Dicke) darin garen. Brust aus dem Kochwasser nehmen und abkühlen lassen, dann mit den Fingernägeln in faserige Stücke zerpflücken. Ich verwende das Kochwasser der Hühnerbrust mit etwas Salz gerne als eine Art magere Hühnerbrühe in anderen Rezepten.

Nudeln gemäß Angaben auf der Packung bissfest kochen, abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

Nudeln auf zwei Suppenschüsseln verteilen, Huhn, Karotte und Gurke darüber drapieren, Sauce separat dazustellen. Man sollte die Sauce erst im letzten Moment an die Nudeln geben, denn sie trocknet schnell ein.