Unser Rezept

DER WOCHE

PAK CHOI GEMÜSE

MIT MIE-NUDELN

ZUTATEN

200 g Mie-Nudeln

400 g Pak Choi

1 Paprika

4 Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

Kokosöl zum Braten

1 Scheibe Ingwer

2 Handvoll Cashewkerne

1 EL gelbe Currypaste
½ TL Kurkumapulver
Sojasauce
etwas brauner Zucker
150 ml Kokosmilch
Limettensaft
Chilischoten optional

ZUBEREITUNG

Die Mie-Nudeln nach Packungsanweisung knapp garen, gut abtropfen lassen.

Den Pak Choi, die Paprika und die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, und kleinscheiden. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen.
Die Pak Choi-Stiele und die Paprika anbraten. Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chili und die Gewürze zugeben, kurz mitdünsten und mit der Kokosmilch ablöschen. Drei bis fünf Minuten köcheln lassen. Das Grüne vom Pak Choi zugeben, untermischen und kurz ziehen lassen.

In einer zweiten Pfanne die Mie-Nudeln anbraten, zu der Gemüsemischung geben und mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken.

Auf Tellern anrichten und mit frischem Salat und gerösteten Cashewkernen servieren.

Fertig!

WEIERHÖFER
Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de