

Asiatische Nudelpfanne (Feb4)

Schritt 1

Wasche das Gemüse ab. Zum Kochen benötigst Du 1 große Pfanne, 1 großen Topf, eine Gemüsereibe, ein Sieb und eine Knoblauchpresse. Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher. Knoblauch abziehen. Weißen und grünen Teil der Frühlingszwiebeln getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und Paprikahälften in Streifen schneiden. Braune Champignons in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Mit einem Messerrücken Zitronengras andrücken, jedoch nicht durchschneiden.

Schritt 2

Einen großen Topf mit reichlich kochendem Wasser füllen, kräftig salzen und Bali-Nudeln darin ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Anschließend Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen.

Schritt 3

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe Sesam 1 – 2 Min. anrösten, danach herausnehmen und beiseitestellen.

Schritt 4

In derselben Pfanne bei mittlerer Hitze Sesamöl erhitzen, Knoblauch dazupressen, weiße Frühlingszwiebelringe, Zitronengras und geriebenen Ingwer zufügen und ca. 1 Min. anbraten. Paprikastreifen und Champignonscheiben zufügen



Zutaten

- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Stück Zitronengras
- 20g Ingwer
- 1 rote Paprika
- 200g Nudeln
- 40ml Sojasoße
- 20ml Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe
- 150g braune Champignons
- 20g Sesam
- 250ml Kokosmilch

und 3 – 5 Min. anbraten. Mit Sojasoße und Kokosmilch ablöschen und mit Honig* würzen.

Schritt 5

Nudeln in die Gemüsepfanne geben, alles gut miteinander vermischen und mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.

Schritt 6

Zitronengras aus der Nudelpfanne nehmen und diese auf Teller verteilen, gerösteten Sesam und grüne Frühlingszwiebelringe darüberstreuen und genießen.