Rezept

Pak Choi mit Paprika zu Asia Nudeln

Zutaten für ca. 2 Portionen
Arbeitszeit: ca. 20 min

- 200g Asia Nudeln
- 400g Pak Choi
- 1 rote Paprikaschote
- 4 Lauchzwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- etwas Ingwer gerieben
- Sesamöl zum Braten (oder Kokosöl)
- Limetten- oder Zitronensaft
- Sojasauce
- 150ml Kokosmilch (wer das nicht mag kann auch Gemüsebrühe verwenden)

Die Nudeln je nach Sorte zubereiten und abtropfen lassen. Den Pak Choi putzen, den Strunk entfernen und die einzelnen Blätter lösen und waschen. Den weißen Stiel in dünne Streifen schneiden, das Grüne dann in breitere. Die Paprika waschen und putzen, in schöne Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Die Pak Choi Stiele und die Paprikawürfel zuerst zugeben, Lauchzwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili zugeben und je nach Vorliebe würzen, alles zusammen kurz mitdünsten und später mit der Kokosmilch ablöschen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen und zum Schluss das Grüne vom Pak Choi mit unterrühren und kurz ziehen lassen.

In einer zweiten Pfanne derweil schon die Nudeln anbraten und dann zur Gemüsepfanne geben, mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken, servieren und schmecken lassen.

Guten Appetit!

KW22_Pak_Choi_mit_Paprika_und_Asia_Nudeln.pdf