

Würziger PakChoi mit Paprika und Mie Nudeln

Zutaten:

200 gr Mie-Nudeln
400 gr Pak Choi
1 Paprikaschote(n), rote
4 Lauchzwiebel(n)
2 Knoblauchzehe(n)
Kokosöl zum Braten
etwas Ingwer, geschält und gerieben
n. B.Chilischole(n), ohne Kerne, je nach Schärfe und Geschmack
1 ELCurrypaste, gelbe, Menge nach Geschmack
½ TLKukurmapulver
etwasSojasauce
etwasZucker, brauner
150 mlKokosmilch
etwasLimettensaft
Öl

Zubereitung:

Die Mie-Nudeln nach Packungsanweisung knapp garen, gut 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 in breitere. Die Paprikaschote waschen, halbieren, Stängelansatz, Kerne und weiße Zwischenwände entfernen. Die Paprikahälften würfeln. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Die Pak Choi-Stiele und die Paprika anbraten. Lauchzwiebeln, 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 Nudeln anbraten, zu der Gemüsemischung geben und mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken.

Wir wünschen „Guten Appetit“