

ASIATISCHER GEMÜSEWOK MIT REISNUDELN

4 PERSONEN

Wok

ZUTATEN

- 2 El Erdnussöl
- 60 g Ingwer, frisch, geschält, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt
- 12 Spargeln, grün, saisonbedingt (Ersatzweise 250 g Zuckerschoten, küchenfertig)
- 4 Frühlingszwiebeln, küchenfertig, längs halbiert
- 2 El Chilibohnen-Paste
- 300 g Edamame Bohnen, ausgelöst
- 8 Pak Choi, klein, küchenfertig, der Länge nach halbiert
- 250 g Spinat, gewaschen, abgetropft
- 250 g Reisnudeln
- 1 Chilischote, rot, gewaschen, in Ringe geschnitten
- 1 Bund Koriander, gezupft
- Sweet Chili Sauce, zum Abschmecken
- Sojasauce, zum Abschmecken

ZUBEREITUNG

REISNUDELN

Die Reisnudeln nach Kochempfelung auf der Packung mit kochendem Wasser übergossen und ca. 7–10 Minuten ziehen lassen, das Wasser abgiessen und die Nudeln unter fliessendem Wasser gut abspülen, dass sie nicht kleben.

ASIATISCHER GEMÜSEWOK

Das Erdnussöl erhitzen, den Ingwer, die Knoblauchzehen und den Chili anziehen, nacheinander die Frühlingszwiebeln, den Pak Choi, die Bohnen, die Spargeln (ersatzweise Zuckerschoten) hinzugeben, gut durchschwenken. Zum Schluss den Spinat, die Nudeln und den Koriander hinzufügen. Mit Sweet Chili Sauce und Sojasauce abschmecken.

ANRICHTEN

Den Gemüsewok portionenweise in vorgewärmte Teller verteilen. Zusätzliche Sojasauce separat reichen.

Rezept von Eckehard Brummund

