

VEGETARISCHE WOK NUDELN MIT BUNTEM GEMÜSE

VEGETARISCHE WOK NUDELN MIT BUNTEM GEMÜSE

Typischerweise bekommt man gebratene Wok-Nudeln ja in der Papp box to go - meist mit einem Hauch mehr Fett als unbedingt ran müsste und gerne auch mal mit Röstzwiebeln. Über die Röstzwiebeln lässt sich sicher streiten, ich ersetze sie lieber durch ein paar geröstete Erdnüsse. Worüber sich aber nicht streiten lässt ist, dass diese Wok-Pfannen eigentlich immer lecker sind. Lässt man jetzt noch einen Hauch vom Fett weg und gibt viel frisches Gemüse dazu, dann sind sie nicht weniger gut als eine schöne Pasta.



Zutaten für 2 Personen:

160g Eier Mie Nudeln

1 Hand voll Mu-Err Pilze

1 EL Erdnussöl (oder Wok-Öl)

1 Zwiebel

2 Frühlingszwiebeln

4 Baby Pak-Choi

1 rote Paprika

1 kleine, rote Chili

2 Hand voll ungesalzene Erdnüsse

2 EL Sojasauce

1 EL süß-scharfe Chilisauce

1 Limette

Zubereitung:

In einem kleinen Topf ungefähr 1 Liter ungesalzenes Wasser aufsetzen. Sobald es kocht den Topf vom Herd ziehen und die Nudeln hinein legen. Die getrockneten Pilze dazu geben und das Ganze 5 Minuten quellen lassen.

In dieser Zeit die Zwiebel und die Frühlingszwiebel sehr dünn aufschneiden. Das unterste Stück vom Baby Pak-Choi abschneiden und den kleinen Salat von unten nach oben in dünne Scheiben schneiden. Die Streifen der Blattstiele zu den weißen Ringen der Frühlingszwiebel und der Zwiebel geben, die grünen Blätter zu den grünen Frühlingszwiebelringen legen und beiseite stellen.

Die Paprika halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in sehr dünne Streifen schneiden. Die Chili entkernen falls es nicht zu scharf werden soll und dann in sehr dünne Ringe schneiden.

Das Erdnussöl im Wok erhitzen und die Zwiebel, den weißen Anteil der Frühlingszwiebeln und den weißen Anteil vom Pak-Choi dazu geben. Die Hitze reduzieren und das Gemüse immer wieder gut umrühren. Die Erdnuskerne mit anrösten und die Paprika dazu geben sobald die Zwiebeln weich werden.

Die Pilze aus dem Wasser nehmen und in Streifen scheiden. Direkt mit in den Wok geben. Die Nudeln aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen und unter das Gemüse mischen. Mit Sojasauce und süß-scharfer Chilisauce würzen.

Die Nudeln zwei Minuten braten lassen und erst im letzten Moment die grünen Frühlingszwiebelringe und den fein geschnittenen grünen Baby Pak-Choi untermengen. Mit dem Limettensaft abschmecken.

Auf zwei Schüsseln verteilen und sofort servieren!