



# Rezepte!

## Vorschläge für Euer Gemüse Pak Choi

Heute gibt es eine Bowl mit Nudeln, Ednussauce und Pak Choi... und allem, worauf Ihr noch so Lust habt. Ihr könnt gern noch weiteres Lieblingsgemüse hinzufügen.

### **Zutaten:**

200 g Udon-, Ramen- oder Reismudeln, 2–3 Pak Choi, 1 Karotte, 2 Frühlingszwiebeln, 1 TL + 1 EL Sesamöl, ½ TL geriebener Ingwer, nach Belieben Chili, 1 gehäufte EL Erdnussmus, 1 EL Sojasauce, 1 TL Ahornsirup, 1 TL Limetten- oder Zitronensaft, 2–4 EL warmes Wasser, 2 EL geröstete Erdnüsse, Koriander oder Petersilie und wer mag etwas Chiliöl fürs Topping

### **Zubereitung:**

Pak Choi in 2 Zentimeter dicke Streifen der Länge nach schneiden, Karotte in feine Stifte, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Koriander/Petersilie hacken. Soße vorbereiten: 1 EL Sesamöl in einem kleinen Topf erhitzen, Ingwer und Chili kurz anrösten. Vom Herd nehmen, Erdnussmus, Sojasauce, Ahornsirup, Limettensaft und warmes Wasser dazugeben und gut verrühren. In einer Pfanne restliches Sesamöl erhitzen, Pak Choi und Karotte kurz anbraten, Frühlingszwiebeln mit durchschwenken. Parallel Nudeln kochen und schon mal mit der Ednussauce verrühren und in zwei Schüsseln geben. Ggf. Wasser dazugeben, wenn die Sauce zu dick ist. Pak Choi und Karotten auf die Nudeln geben und mit gerösteten Erdnüssen sowie Koriander oder Petersilie toppen. Ggf. Chiliöl darüber geben.



Viel Spaß beim Ausprobieren!

