



Asiatischer Ramen mit Zuckerschoten und Pak Choi



Rezepte von BEPA Bio

Zutatenliste (4 Personen):

100g Champignons, 1 Pak Choi, 1 große Karotte, 100g Zuckerschoten, 100g Mie-Nudeln, 1 Dose Kokosmilch, 1 Daumengroßes Stück Ingwer, 3 EL Sojasauce, 100g Räuchertofu, 1 Zwiebel, 3-4 Knoblauchzehen, ½ Bund frischer Koriander, 1 Chilischote, 2 EL Crunchy Erdnussmus, 50g geröstete Erdnüsse, 1 EL Kokosöl/Erdnussöl/Olivenöl, Kala Namak Salz, Senfkörner, Chilipaste, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Champignons in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Dabei nicht zu oft wenden, damit Röstaromen entstehen können. Die Zuckerschoten kurz abspülen und ggf. die Stiele entfernen. In einem Topf mit Wasser die Zuckerschoten kurz garkochen und zur Seite stellen.
2. Die Karotten und Zwiebel in dünne Streifen schneiden, den Knoblauch in Scheiben schneiden, Ingwer in kleine Stücke schneiden und zu den gerösteten Champignons geben. Das Gemüse nochmals scharf anbraten. Chilipaste (optional) hinzugeben und kurz anschwitzen. Alles mit Sojasauce ablöschen.
3. Die Kokosmilch hinzugeben und die Dose noch 2 Mal mit Wasser befüllen und den Inhalt in die Pfanne geben. Den Pak Choi längs in Streifen schneiden und zum Ramen hinzugeben. Chili in feine Ringe schneiden und mit dem Erdnussmus und den Gewürzen hinzufügen und einkochen.
4. In einer Pfanne etwas Erdnussöl erhitzen. Den Räuchertofu in dünne Scheiben schneiden und in der Pfanne anbraten.
5. Zum Schluss die Zuckerschoten und die Mie-Nudeln in den Ramen geben und weitere 2 Minuten köcheln lassen. Den Ramen in eine Schüssel geben und mit Räuchertofu und gerösteten Erdnüssen servieren.

Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf
www.bepabio.ch.
Guten Appetit