Rezept

Asia-Pasta mit Shiitake

Ein Rezept von Asia-Pasta mit Shiitake, am 19.05.2025

Zutaten

100 g	Shiitake (Pilze)
1	gelbe Paprika (ca. 170 g)
2	Knoblauchzehen
150 g	Räuchertofu
120 g	weiße Reis-Bandnudeln (Kochzeit ca. 3 Min.; ersatzweise Glasnudeln)
1	Mini-Pak-Choi (ca. 100 g)
10 g	Ingwer
4 Stängel	Koriandergrün
2 EL	Öl
ca. 4 EL	Sojasauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal, 18 g F, 24 g EW, 63 g KH

Zubereitung

1. Die Shiitake putzen und mit einem feuchten Tuch abreiben, die Stiele entfernen. Die Pilzhüte je nach Größe jeweils halbieren oder vierteln. Den Pak Choi putzen und waschen, den harten Strunk entfernen. Die weißen Stiele in feine Streifen schneiden, die Blätter in breitere Streifen.

2. Die Paprika waschen und längs halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in dünne Streifen schneiden. Den Ingwer und den Knoblauch schälen, beides in feine Würfel schneiden. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die Hälfte der Korianderblättchen grob hacken. Den Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

3. Das Öl in einem Topf (ca. 20 cm Ø) erhitzen. Pilze, Pak-Choi-Stiele und Paprikastreifen darin unter Rühren ca. 1 Min. andünsten. Ingwer und Knoblauch hinzufügen und kurz mitdünsten. Dann ca. 350 ml Wasser angießen und alles zugedeckt bei großer Hitze aufkochen. Die Nudeln zwei- oder dreimal durchbrechen oder -schneiden, in den Topf geben und alles bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 2-3 Min. kochen lassen.

4. Den Tofu, die Pak-Choi-Blätter und 3 EL Sojasauce dazugeben und alles unter ständigem Rühren 1-2 Min. weiterköcheln, bis die Nudeln gar sind. Bei Bedarf esslöffelweise Wasser hinzufügen. Die Asia-Pasta mit der übrigen Sojasauce (ca. 1 EL) abschmecken, mit dem gesamten Koriandergrün bestreuen und sofort servieren.