Rezept

Paprika-Wok mit Feige

Ein Rezept von Paprika-Wok mit Feige, am 12.10.2024

Zutaten

150 g	asiatische Weizennudeln
1	frische rote Chilischote
1	gelbe Paprika
2	Frühlingszwiebeln
1	Bio-Zitrone
4 EL	Reisessig
2 EL	Ahornsirup
1 Bund	Thai-Basilikum
	Salz
1	rote Paprika
1	orange Paprika
2	reife Feigen (ersatzweise 4 getrocknete Feigen)
4 EL	Reiswein
4 EL	Sojasauce
2 EL	Erdnussöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal, 12 g F, 14 g EW, 81 g KH

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2. Chili waschen, längs halbieren, von Kernen und weißen Trennwänden befreien und fein würfeln. Die Paprika waschen, längs halbieren, von Kernen und weißen Trennwänden befreien und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in 10 cm lange Stücke und dann längs in Streifen schneiden. Feigen waschen und vierteln (getrocknete Feigen in Streifen schneiden). Zitrone heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale abreiben. Reiswein, Essig, Sojasauce und Ahornsirup verrühren.

3. Erst den Wok, dann das Öl darin erhitzen. Chili und Paprika dazugeben und bei starker Hitze 3 Min. unter Rühren anbraten. Frühlingszwiebeln zufügen und 1 Min. mitbraten. Feigen, Dressing und Nudeln unterheben und eventuell salzen. Thai-Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, in Streifen schneiden und mit der Zitronenschale unter den Paprika-Wok rühren.