

Rezept

Shiitake-Wok mit Pak Choi und Soba

Ein Rezept von Shiitake-Wok mit Pak Choi und Soba, am 21.05.2025

Zutaten

180 g	Sobanudeln		Salz
1	Knoblauchzehe	1 Stück	Ingwer (ca. 2 cm lang)
2	Frühlingszwiebeln	200 g	Shiitake
125 g	Baby-Pak-Choi	3 EL	Teriyakisauce
3 EL	Reiswein	1 EL	Limettensaft
2 EL	Erdnussöl		Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal, 13 g F, 17 g EW, 75 g KH

Zubereitung

- 1. Die Sobanudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Danach in ein Sieb abgießen, dabei 100 ml Kochwasser auffangen und die Nudeln kalt abschrecken.
- 2. Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Scheiben schneiden. Pilze mit Küchenpapier abreiben, die trocknen Stielenden abschneiden, große Exemplare längs halbieren. Pak Choi putzen, waschen, von den Wurzelenden befreien und je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Teriyaki-Sauce, Reiswein, Limettensaft und Kochwasser verrühren.
- 3. Erst den Wok, dann 1 EL Öl darin erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Pak Choi darin unter Wenden 1 Min. bei starker Hitze anbraten. Restlichen EL Öl und die Pilze hineingeben. Alles 3 Min. unter Rühren bei starker Hitze weiterbraten. Die Teriyaki-Mischung dazugeben. Die Frühlingszwiebeln und die Nudeln untermischen. Shiitake-Wok mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.