

Rezept

Soba-Nudeln mit Pak Choi

Ein Rezept von Soba-Nudeln mit Pak Choi, am 29.09.2023

Zutaten

1 dünne Stange Lauch (ca. 200 g)	180 g japanische Soba-Nudeln
1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)	1 Knoblauchzehen
200 g gemischte Pilze (z. B. Austernpilze, Champignons, Shiitake)	1 frische rote Chilischote
3 EL Reiswein (ersatzweise 2 EL Reissessig)	100 g Pakchoi
100 ml Gemüsebrühe (Instant)	3 EL Teriyakisauce
1 EL neutrales Öl	1 TL Sesamöl
Pfeffer	1 EL helle Sesamsamen
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal

Zubereitung

1. Den Lauch putzen, längs halbieren und gründlich waschen. Lauchhälften längs in ca. 5 mm breite Streifen schneiden (wie Tagliatelle). Die Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Wasser garen, ca. 2 Min. vor Ende der Kochzeit die Lauchstreifen zu den Nudeln geben.
2. Dann die Nudel-Lauch-Mischung in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
3. Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Chili waschen, putzen und längs aufschneiden. Die Kerne herausschaben, die Chilihälften in sehr feine Streifen schneiden (danach die Hände waschen!).
4. Die Pilze mit Küchenpapier abreiben und klein schneiden, bei den Shiitake die Stiele entfernen. Den Pak Choi putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Stiele in ca. ½ cm dicke Scheiben, die Blätter in 2 cm breite Streifen schneiden.
5. Die Teriyakisauce mit Reiswein, Sesamöl und Brühe verrühren. Den Wok erhitzen. Die Sesamsamen darin ca. 3 Min. ohne Fett anrösten. Herausnehmen.
6. Das neutrale Öl in den heißen Wok geben. Knoblauch, Ingwer, Chili mit den Pak-Choi-Stielen und den Pilzen hineingeben und alles unter Rühren bei starker Hitze ca. 3 Min. braten. Die Teriyaki-Reiswein-Mischung dazugießen. Die Pak-Choi-Streifen dazugeben und zusammenfallen lassen. Die Nudel-Lauch-Mischung unterheben. Alles salzen, pfeffern und mit den Sesamsamen bestreuen.