Rezept

Spargel-Nudel-Wok mit Macadamia

Ein Rezept von Spargel-Nudel-Wok mit Macadamia, am 17.05.2025

Zutaten

250 g	grüner Spargel
1	Knoblauchzehe
1	frische rote Chilischote
25 g	Macadamianusskerne
	Salz
2 EL	Erdnussöl
2	Frühlingszwiebeln
1 Stück	Ingwer (ca. 2 cm lang)
1	Bio-Limette
150 g	asiatische Weizennudeln
½ TL	grobes Meersalz
1 TL	Misopaste

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal, 21 g F, 12 g EW, 59 g KH

Zubereitung

1. Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen schräg in 5 cm lange Abschnitte schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischote waschen, putzen, längs halbieren, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und fein würfeln.

2. Die Limette heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale abreiben. Die Macadamianüsse grob hacken.

3. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen, danach abgießen und ca. 50 ml Kochwasser auffangen. Die Nudeln kalt abschrecken, abtropfen lassen und mit dem Messer kleiner schneiden.

4. Die gehackten Macadamianüsse im Wok ohne Fett 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Herausnehmen und mit grobem Meersalz mischen.

5. Das Öl im Wok erhitzen. Den Spargel darin zugedeckt ca. 10 Min. bei schwacher bis mittlerer Hitze braten. Zwischendurch umrühren. Chili, Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebeln zugeben und 2 Min. mitbraten. Die Misopaste mit 2 EL Nudelkochwasser verrühren und zusammen mit Limettenschale, restlichen 30 ml Nudelkochwasser und Nudeln unterrühren. Den Spargel-Wok auf zwei Tellern anrichten und mit der Macadamia-Salz-Mischung bestreuen.