

5 Spices Asia Nudeln

20–30 Min

Zubereitung

1. Die Nudeln im ersten Schritt nach Packungsanweisung zubereiten. Sie sollten dabei nicht zu weich werden. Anschließend in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Die Möhren schälen und in feine Stifte schneiden. Rote Paprika waschen und in feine Streifen schneiden. Jungzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden, sowohl den weißen als auch grünen Teil. Den Knoblauch schälen und pressen. Die Pak Choi Blätter lösen und abspülen.
3. Die 5 Spices Gewürzmischung zubereiten. Dafür alle Gewürze in einem Mixer oder einer Mühle vermahlen.
4. Die Möhren, die weißen Jungzwiebelringe und Paprika nun in einer Pfanne mit dem Erdnussöl anbraten. Anschließend den Knoblauch hinzugeben und die 5 Spices Gewürzmischung. Alles kurz anbraten, dann mit dem Honig und der Sojasauce ablöschen.
5. Die kalten Nudeln hinzugeben und verrühren. Den Pak Choi kurz vor dem Anrichten dazugeben.
6. Je nach Belieben mit einem Spritzer frischem Limettensaft, Sojasauce oder eine Prise Salz und Pfeffer nochmals abschmecken.
7. Mit frischem Koriander und den grünen Jungzwiebelringen garnieren und genießen.

Zutaten 2 Portionen

= Kotányi Produkte

250 g	Mie-Nudeln
2 EL	Erdnussöl
1 Stk.	Rote Paprika
3 Stk.	Möhren
2 Stk.	Kleine Pak Choi
5 Stk.	Jungzwiebel
1 Stk.	Limette
2 EL	Honig
1 Stk.	Knoblauchzehe
4 EL	Sojasauce
1 Tasse	Frischer Koriander
1 Stk.	Meersalz jodiert grob
1 Stk.	Pfeffer schwarz ganz

Für die 5 Spices Mischung

3 TL	Zimt gemahlen
2 TL	Pfeffer schwarz ganz
1 TL	Koriander ganz
1 TL	Nelken ganz
2 TL	Sternanis ganz