



UNSER REZEPT

DER WOCHE

PAK CHOI MIT PAPRIKA

UND MIE-NUDELN

	Zutaten	Zubereitung
200 g	Mie-Nudeln	Die Mie-Nudeln nach Packungsanweisung knapp garen und gut abtropfen lassen.
400 g	Pak Choi	
1	Paprikaschote(n), rote	Den Pak Choi putzen, den Strunk entfernen und die einzelnen Blätter waschen. Den weißen Stiel in dünne Streifen schneiden, das Grüne in breitere. Die Paprikaschote waschen, halbieren, Stängelansatz, Kerne und weiße Zwischenwände entfernen. Die Paprikahälften würfeln. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.
4	Lauchzwiebel(n)	
2	Knoblauchzehe(n)	
	Kokosöl zum Braten	
etwas	Ingwer, geschält und gerieben	Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Die Pak Choi-Stiele und die Paprika anbraten. Lauchzwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chili und die Gewürze zugeben, kurz mitdünsten und mit der Kokosmilch ablöschen. Drei bis fünf Minuten köcheln lassen. Das Grüne vom Pak Choi zugeben, untermischen und kurz ziehen lassen.
n. B.	Chilischote(n), ohne Kerne, je nach Schärfe und Geschmack	
1 EL	Currypaste, gelb, Menge nach Geschmack	
		In einer zweiten Pfanne die Nudeln anbraten, zu der Gemüsemischung geben und mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken. Fertig.