

Saisongemüse Asian Style

Anzahl Personen: 4

Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
2 EL	Kokosöl *	
1 Stk.	Zwiebel	fein hacken
200 g	Lauch (mit grünem Teil)	längs halbieren, in 1 cm breite Streifen schneiden
500 g	Karotten	in Würfel schneiden (1 cm)
100 g	Sellerie	in Würfel schneiden (1 cm)
250 g	Chinakohl	in Streifen schneiden
250 g	Wirsing	in Streifen schneiden
1 KL	Kurkuma-Pulver mit Pfeffer *	
1 KL	Ingwer frisch	fein reiben
50 ml	Weisswein	
50 ml	Wasser	
1 KL	Bouillonpaste oder Pulver	
2 EL	Sojasauce	
50 g	Glasnudeln (aus Bohnen) Sojasauce, Curry scharf, Koriander Kokosöl	

Anleitung

1. Die zerkleinerten Gemüse in Kokosöl sanft andämpfen.
2. Mit Weisswein ablöschen, Wasser und Bouillon zugeben. Leise köcheln, bis die Karotten knapp gar sind (15-20 Min.)
3. Inzwischen die Glasnudeln in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. Nach 10 Minuten ableeren. Mit einer Schere die Nudeln etwas zerkleinern.
4. Die Glasnudeln begeben. Das Gericht mit Sojasauce, scharfem Curry und Koriander pikant abschmecken. Je nach Bedarf 1 - 2 EL Kokosöl unterrühren.

Dazu passen Ofenkartoffeln, Reis oder Quinoa. Zu Reis oder Quinoa etwas mehr Flüssigkeit zur Sauce geben.

* In sehr hochwertiger Qualität bei vitapowershop.ch erhältlich.

