

Rezept

Thai-Nudel-Bowl

Ein Rezept von Thai-Nudel-Bowl, am 30.06.2024

Zutaten

200 g Reisnudeln	1 Bund Koriandergrün
5 Stängel Thai-Basilikum	300 g Zuckerschoten
300 g Möhren	200 g Chinakohl
4 Knoblauchzehen	Salz
600 ml Gemüsebrühe	2 EL Sesamöl
2 EL helle Sojasauce	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal, 6 g F, 7 g EW, 53 g KH

Zubereitung

1. Reisnudeln ca. 5 Min. in Wasser einweichen, dann abgießen und ca. 10 Min. abtropfen lassen. Koriandergrün und Basilikum abbrausen, trocken schütteln. Koriander mitsamt den Stängeln klein schneiden, die Blätter vom Basilikum abzupfen.
2. Die Zuckerschoten putzen, waschen und abtropfen lassen. Möhren putzen, schälen und in feine Stifte schneiden. Den Chinakohl in feine Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
3. In einem Topf reichlich gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Reisnudeln darin ca. 5 Min. garen, dann in ein Sieb abgießen. Parallel dazu die Gemüsebrühe in einem weiteren Topf zum Kochen bringen und 2 Min. sieden lassen. Die Möhren in die Gemüsebrühe geben und ca. 3 Min. garen.
4. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch dazugeben und unter Rühren ca. 1 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Die Zuckerschoten hinzufügen und unter Wenden ca. 4 Min. mitgaren, dabei mit der Sojasauce würzen.
5. Abgetropfte Nudeln in die Gemüsebrühe geben, mit den Möhren mischen und in Bowls anrichten. Brühe gleichmäßig auf die Bowls verteilen. Zuckerschoten und Kohlstreifen daraufgeben. Mit Koriander und Basilikum garnieren und servieren.