

Asia-Nudeln mit Kokos-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Nudeln:

150 g Mie-Nudeln $\frac{1}{2}$ TL Sesamöl 2 TL Misopaste
Salz

Für das Gemüse:

150 g Kartoffeln 2 Karotten 2 Urmöhren
1 Paprika 2 Tomaten 150 g Romanesco
150 g Blumenkohl 100 g Zuckerschoten 50 g Mais
1 Limette 1 Knolle Ingwer à 2 cm 1 Frühlingszwiebel
1 Zehe Knoblauch 400 ml Kokosmilch 2 EL Sojasauce
1,5 TL rote Currypaste 2 Zweige Koriander $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
 $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie Öl Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Limette 20 g Parmesan 1 Korianderzweig
1 TL weißer Sesam 1 TL schwarzer Sesam

Für die Nudeln:

Die Nudeln in einem Topf mit reichlich Salzwasser kurz aufkochen, abgießen und kalt abschrecken.

Die Nudeln abtropfen lassen und mit Sesamöl, Miso-Paste und Salz vermengen.

Für das Gemüse:

Die Kartoffeln schälen waschen und würfeln. Die Karotten und die Urmöhren schälen und in dünne Stifte schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, die Kerne entfernen und ebenfalls in dünne Stifte schneiden. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, die Haut und den Strunk entfernen, vierteln und beiseite stellen. Romanesco, Blumenkohl und Zuckerschoten waschen. Den Romanesco und Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Die Frühlingszwiebel von den Enden befreien und in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und jeweils fein hacken. Die Limette halbieren, den Saft auspressen, auffangen und beiseite stellen. Koriander, Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Romanesco, Blumenkohl und Zuckerschoten in Salzwasser blanchieren, herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und beiseitestellen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln für ca. 5 – 7 Minuten anbraten. Karotten, Paprika, Ingwer, Frühlingszwiebel und Knoblauch dazugeben und mit dem Öl braten. Mit Kokosmilch auffüllen und weiter dünsten.

Romanesco, Blumenkohl, Zuckerschoten, Mais und Tomaten dazugeben und alles nochmal 2 Minuten erhitzen.

Die Nudeln unterheben, mit Limettensaft, Sojasauce, Currypaste, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Die Limette unter heißem Wasser waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Den Parmesan reiben. Weißen und schwarzen Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten und über die Nudeln mit Kokos-Gemüse streuen.

Asia-Nudeln mit Kokos-Gemüse auf Tellern anrichten, mit Limettenscheiben, Korianderblättern und geriebenem Parmesan garnieren und servieren.

Tina Ruland am 06. November 2017