

Wok-Gemüse mit Mango, Mie-Nudeln, Fenchel-Karotten-Salat

Für zwei Personen

Für die Mie-Nudeln:	125 g Mie-Nudeln	½ TL Salz
Für das Wokgemüse:	1 Möhre	1 grüne Paprika
1 Mango	180 g Bambusschösslinge	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	15 g Ingwer	1 kl. rote Chilischote
25 g geröst. Erdnuskerne	30 g Erdnussmus	1,5 EL Erdnussöl
5 EL Sojasauce		
Für den Fenchel-Karotten-Salat:	½ Fenchel	2 Karotten
1 Stangensellerie	30 g Mungobohnensprossen	
Für das Miso-Dressing:	1 Limette	1 Zweig Koriander
20 g Cashewmus	3 EL Reisessig	1 EL Sojasauce
1 EL Yaconsirup	15 g Misopaste	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		
Für die Garnitur:	25 g geröstete Erdnüsse	1 Bund Koriander
1 Bund Minze	1 TL weißer Sesam	2 EL Sesamöl

Für die Mie-Nudeln: Die Nudeln in kochendem Salzwasser 4 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

Für das Wokgemüse: Bambusschösslinge abtropfen lassen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Möhren waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Paprika waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in dünne Streifen schneiden. Mango schälen, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Ein wenig Mango für Salat beiseitelegen. Chili waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Möhren und Paprika in einem Wok mit Erdnussöl anbraten und anschließend herausnehmen. Ingwer schälen und fein hacken. Zwiebeln, Knoblauch und Bambusschösslinge in derselben Pfanne anbraten.

Möhren, Ingwer, Paprika, Chili und Mango hinzugeben und alles unter Wenden 3-4 Minuten braten. Mit 125 ml Wasser ablöschen, Sojasauce und Erdnussmus einrühren. Gekochte Mie-Nudeln hinzugeben und umrühren.

Für den Fenchel-Karotten-Salat: Fenchel waschen und in mundgerechte, feine Streifen schneiden. Karotten waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden.

Stangensellerie waschen und in feine Scheiben schneiden. Fenchel, Sellerie, Mango und Karotten mit Mungobohnensprossen vermengen.

Für das Miso-Dressing: Limette halbieren und Saft auspressen. 2 EL Limettensaft mit Cashewmus, Reisessig, 2 EL Wasser, Yaconsirup und Misopaste verrühren. Olivenöl langsam unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, fein hacken und zum Dressing geben. Dressing über den Salat geben und alles gut miteinander vermengen.

Für die Garnitur: Koriander und Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Erdnüsse hacken. Koriander, Minze und Erdnüsse über Wokgemüse geben. Fenchel-Karotten-Salat mit Sesamöl beträufeln und mit Sesamkörnern und Koriander garnieren.

Puya Yaghoubi Bina am 30. Juni 2022