

Gebratenes Gemüse Asia Style mit Glasnudeln

Für 4 Personen

2 rote Zwiebeln	200 g Shiitake-Pilze	300 g Chinakohl
150 g Kaiserschoten	3 Stangen Frühlingslauch	1 rote Chilischote
1 Bio-Zitrone	10 g frischer Ingwer	1 Knoblauchzehe
200 g Glasnudeln	1 Bund frischer Koriander	3 EL Sesamöl
2 EL Sojasauce	100 g Cashewkerne	1 Kaffir-Limettenblatt
150 ml Gemüsebrühe	Salz	1 Kresse-Beet

Die Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Pilze putzen.

Chinakohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Kaiserschoten waschen und in feine Streifen schneiden. Frühlingslauch putzen und in 2 cm große Stücke schneiden. Chili waschen, halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Ingwer und Knoblauch schälen. Knoblauch fein schneiden, Ingwer fein reiben.

Die Glasnudeln mit kochendem Wasser überbrühen und etwa 3 Minuten darin ziehen lassen, bis sie weich sind. Dann unter kaltem Wasser abspülen, in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend mit einer Schere klein schneiden.

Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

In einer tiefen Pfanne (oder einem Wok) Sesamöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Pilze, Chinakohl, Kaiserschoten und Frühlingslauch darin anbraten.

Dann Sojasauce untermischen, Cashewkerne, Chili, Limettenblatt und Ingwer dazu geben und kurz mitschwitzen.

Korianderblätter grob schneiden.

Das Gemüse mit der Gemüsebrühe aufgießen, einmal aufwallen lassen und die Glasnudeln sowie den frischen Koriander und den Zitronenabrieb untermengen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Kresse abbrausen, trocken schütteln. Gemüse und Nudeln in tiefen Tellern anrichten und mit der Kresse granieren.

Rainer Klutsch am 22. April 2024