

Antonina Müller
Kohl-Gemüsenudeln mit Pak Choi und Pilzen

Montag, 23. Oktober 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Leichte Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Kohl-Spaghetti:

500 g	Weißkohl
1	Knoblauchzehe
2 TL	Reisessig
2 EL	Sesamöl
1 TL	Ahornsirup
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
50 ml	Gemüsebrühe

Für Pak Choi und Pilze:

4	Baby-Pak Choi
150 g	Shiitake-Pilze
3 EL	Sesamsamen
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
etwas	Salz
10 g	frischer Ingwer
1	rote Chilischote
1	Limette
3 EL	Sesamöl
1 EL	Sojasauce, salzreduziert
1 TL	flüssiger Honig
etwas	Pfeffer aus der Mühle
einige	Korianderblätter zum Garnieren



Zubereitung:

1. Vom Weißkohl die äußeren unschönen Blätter und den harten Strunk entfernen. Dann den Kohl in feine Streifen schneiden oder auf der Gemüsereibe fein hobeln.
2. Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. Die Kohlstreifen in einer Schüssel mit Knoblauch, Reisessig, Sesamöl, Ahornsirup sowie je einer guten Prise Salz und Pfeffer marinieren, dazu die Streifen mit den Händen kräftig durchkneten.
4. Einen flachen Topf oder eine tiefe Pfanne ohne Fett erhitzen und die marinierten Kohlstreifen darin kurz anbraten. Mit der Brühe ablöschen und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.
5. Inzwischen den Pak Choi putzen, waschen und längs halbieren.
6. Die Shiitakepilze putzen, falls nötig, trocken abreiben, die Stiele entfernen und die Köpfe je nach Größe halbieren oder vierteln.
7. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.
8. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Die Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch und Ingwer fein würfeln.
9. Die Chilischote längs halbieren, die Kerne austreichen, Chilihälften waschen und in dünne Ringe schneiden.
10. Von der Limette den Saft auspressen.
11. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Pak Choi darin auf der Schnittfläche kurz anbraten. Pak Choi wenden, Shiitake-Pilze, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und mitbraten. Alles mit Limettensaft und Sojasauce ablöschen.

12. Chili, Ingwer und Honig dazugeben und das Gemüse nochmals durchschwenken, mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

13. Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

14. Zum Servieren die Kohl-Spaghetti zu Nestern auf Tellern zusammenlegen, je 2 Pak-Choi Hälften hineinsetzen. Die Pilze dazugeben und mit dem Pfannensud beträufeln. Mit Sesam und Korianderblättern garnieren.

Pro Portion: 335 kcal/ 1390 kJ

14 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 28 g Fett