

MARLEY SPOON



Wokgemüse mit Erdnussauce

und Reisbandnudeln



20-30min



2 Personen

Heute wird's gesund! Buntres Wokgemüse trifft auf ein unwiderstehliches Erdnussdressing. Die süß-säuerliche Sauce macht aus den warmen Reisnudeln einen echten Gaumenschmauß. Erdnüsse sind vor allem in Südostasien in jeder Küche zu finden. Botanisch gesehen sind sie Verwandte der Erbse, daher auch der englische Name "Peanuts". Vor allem für Vegetarier und Veganer sind die Nüsse optimale Eiweiß- u...

Was du von uns bekommst

- Karotte
- Paprika
- Reisbandnudeln
- Reisessig
- Koriander
- frischer Ingwer
- geröstete & gesalzene Erdnüsse⁵
- Baby Pak Choi
- Erdnussbutter⁵
- Sojasauce^{1,6}
- Honig

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 740.0kcal, Fett 25.5g, Eiweiß 15.7g, Kohlenhydrate 105.2g



1. Gemüse vorbereiten

Einen mittelgroßen Topf mit 2L Wasser zum Kochen bringen. **Paprika** halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Streifen schneiden. **Karotten** schälen, längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden.



4. Nudeln kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Hälfte** der **Reisnudeln** in den Topf geben und für ca. 5-6 Minuten bissfest garen. Die übrigen **Nudeln** werden nicht verwendet. **Erdnüsse** grob hacken und in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett rösten. Vorsicht, sie verbrennen schnell!



2. Pak Choi schneiden

Den weißen und grünen Teil des **Pak Choi** trennen, beides in mundgerechte Streifen schneiden und bis zum Braten beiseite stellen.



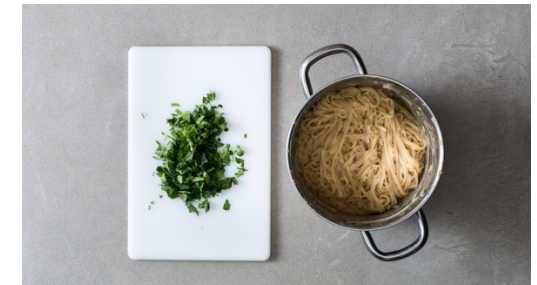
5. Gemüse braten

1-2EL Öl in einer großen Pfanne auf mittelhohe Stufe erhitzen. **Karotten** anbraten, nach ca. 2-3Min. **Paprika** und **weißen Teil** des **Pak Choi** dazugeben und weitere ca. 3-4 Min. bissfest braten. Die **grünen Blätter** des **Pak Choi** für die letzten ca. 1-2Min. dazugeben und mitbraten. Das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Dressing anrühren

Für das **Dressing** den **Ingwer** schälen und fein reiben. **Erdnussbutter** mit 1TL **Honig**, 3EL **Reisessig** und 3EL **Sojasauce** in einer kleinen Schüssel zu einem **Dressing** anrühren. 3-4EL Wasser dazu geben und bis zum Servieren beiseite stellen.



6. Fertigstellen

Koriander ohne harte Stiele grob hacken. Sobald die **Nudeln** gar sind, **Nudeln** in einem Sieb abgießen und mit dem **Erdnussdressing** verrühren. Dann das **Gemüse** darauf verteilen und mit **Koriander** und **Erdnüssen** servieren.