

MARLEY SPOON



Wokgemüse mit Erdnussauce

und Reisbandnudeln



20-30min



4 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

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

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 735.0kcal, Fett 23.7g, Eiweiß 15.8g, Kohlenhydrate 108.4g



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 ebenfalls in dünne Streifen schneiden.



4. Nudeln kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Reisnudeln** in den Topf geben und für ca. 5-6 Minuten bissfest garen. **Erdnüsse** grob hacken und in einer kleinen Pfanne 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

2EL Öl in einer großen Pfanne auf mittelhohe Hitze 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 2TL **Honig**, 5-6EL **Reisessig** und 5EL **Sojasauce** in einer kleinen Schüssel zu einem **Dressing** anrühren. 5-6EL 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.