



Kokos-Curry mit Pak Choi

dazu Paprika, Glasnudeln und Cashews



20-30Min.



2 Personen

Glasnudeln sind eine leichte und vor allem glutenarme Alternative zu herkömmlicher Pasta. In der asiatischen Küche geht es ohne die dünnen, durchsichtigen Nudeln fast gar nicht! Darüber hinaus passen sie zu beinahe allem, wie zum Beispiel zu diesem schnellen Curry aus cremiger Kokosmilch mit Pak Choi, grünen Bohnen, Paprika und knackigen Cashewnüssen.

Was du von uns bekommst

- 10ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Baby-Pak-Choi
- 250ml Kokosmilch
- 50g gelbe Currypaste
- 1 Packung grüne Bohnen
- 2 Packungen Vermicelli-Glasnudeln
- 1 gelbe Paprika
- 25g Cashewnüsse ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Wasserkocher

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Nüsse (15).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

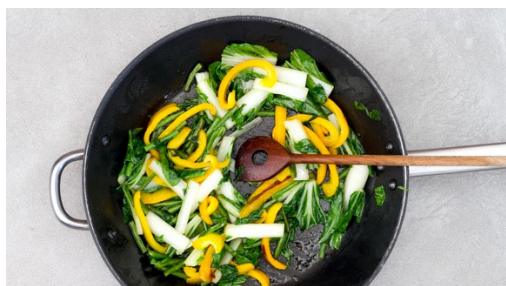
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 705.0kcal, Fett 31.9g, Eiweiß 8.9g, Kohlenhydrate 83.3g



1. Gemüse schneiden

Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** dritteln. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 5mm dünne, lange Streifen schneiden. Den Strunk vom **Pak Choi** entfernen, dann den **Pak Choi** in ca. 3cm große Stücke schneiden.



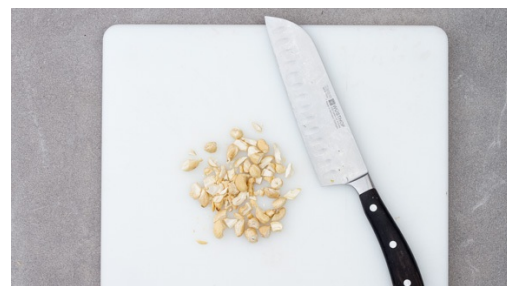
4. Gemüse anbraten

Währenddessen die **Bohnen** und die **Paprika** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl auf mittlerer Hitze ca. 3-5Min. anbraten. Den **Pak Choi** zugeben und braten, bis er zusammenfällt.



2. Nudeln garen

Ca. **1,5L Wasser** in einem Wasserkocher aufkochen. **150g Nudeln** in einen mittelgroßen Topf geben, mit dem kochenden Wasser übergießen und ca. 2-3Min. ziehen lassen. Dann durch ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und warm stellen. Du kannst **nach Wunsch** auch die gesamte Menge Nudeln zubereiten.



5. Cashews vorbereiten

Die **Cashewnüsse** grob hacken. **Tipp:** Wer will, kann die **Nüsse** vorher noch in einer Pfanne ohne Öl bei geringer Hitze goldbraun rösten.



3. Kokossauce ansetzen

In einem mittelgroßen Topf die **Kokosmilch** mit einem **Drittel der Currypaste** mischen, mit 1 Prise Salz abschmecken und aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 3-5Min. köcheln lassen. **Tipp:** Je **nach Schärfewunsch** kannst du auch mehr **Currypaste** verwenden.



6. Curry fertigstellen

Die **Nudeln** unter die **Kokossauce** mischen und kurz erwärmen. Zum Schluss das **Gemüse nach Geschmack** mit der **Sojasauce** würzen und die Pfanne vom Herd nehmen. Die **Kokos-Nudeln** mit dem **Gemüse** und den **Cashewkernen** anrichten und servieren.