

Mangold - Bami Goreng (Indonesisch)

Dauer: 60 Minuten

Portionen: 4



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:

200 g Pilze	60 ml Sojasoße	500 g Spaghetti
500 g Mangold	3 Knoblauchzehen	2 EL Honig
400 g Karotten	1 Stück Ingwer (Walnussgröße)	3 EL Limettensaft
200 g Zwiebeln	Salz	7 EL Olivenöl
		30 g Sesam
		60 g Cashewkerne oder Erdnüsse



Wer es gerne scharf mag, kann noch eine kleingeschnittene Chili mit anbraten.



Zubereitung:

1. Gemüse und Obst waschen.
2. Limette pressen. 3 EL Limettensaft mit Honig und Sojasoße und etwas Salz in einem Schälchen verrühren.
3. Knoblauch schälen, sehr klein schneiden und dazu geben.
4. Ingwer schälen und fein reiben.
5. Marinade gut verrühren.
6. Pilze vierteln und mit der Hälfte der Marinade vermischen.
Abgedeckt ca. 15 Min. durchziehen lassen und gelegentlich umrühren.
7. Die Mangoldblätter quer in 1-2 cm breite Streifen schneiden.
8. Mangold in einer großen Schüssel mit 1 TL Olivenöl und ½ TL Salz sehr gut durchmengen.
9. Karotten schälen und in 4 cm lange Stücke schneiden.
10. Diese je nach Dicke der Länge nach vierteln oder achteln.
11. Zwiebeln schälen, längs halbieren und quer in dünne Halbringe schneiden.
12. Spaghetti kochen und im Sieb abtropfen lassen.
13. Sesam im Wok oder Topf ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten und zum Abkühlen auf einen Teller geben.
14. Bei mittlerer Hitze 3 EL Öl erhitzen und Pilze darin 5 Min. anbraten.
15. Danach Karotten und Zwiebeln dazugeben und mit anbraten.
16. Die Gemüsepfanne mit der restlichen Marinade und 150 ml Wasser ablöschen und kurz aufkochen lassen.
17. Den Wok oder Topf nun abgedeckt bei gelegentlichem Umrühren 10-12 Min. köcheln lassen.
18. Das Gericht nach Wunsch mit Sojasoße und Salz abschmecken.
19. Anschließend die Spaghetti und das Sesam unterrühren .
20. Cashew- oder Erdnusskerne mit wenig Salz ohne Öl bei mittlerer Hitze in der Pfanne rösten. Als Topping dazu servieren.