

Schock-Wok mit Nudeln

Dauer: 50 Minuten Personen: 4 - 5

LIES DIR DAS REZEPT KOMPLETT DURCH BEVOR DU BEGINNST!



Zutaten für:

Schock-Wok

250 g Spaghetti	½ Dose Kokosmilch	Curry, Brühwürfel, Salz
250 g Vollkornspaghetti	Etwas Tomatenmark	Paprikapulver, Pfeffer
2 - 3 Karotten	250 ml Tomatenpassata	Sonnenblumenöl
1 Stange Lauch	½ Bund Schnittlauch	Etwas Limetten- und Orangensaft
6 Champignons	½ Bund Petersilie	Honig, Sesamöl, Sojasauce
1 Zucchini	½ Bund Basilikum	2 EL Sesam
1 Paprika		
3 - 4 Tomaten		
1 Zwiebel		
3 Knoblauchzehen		

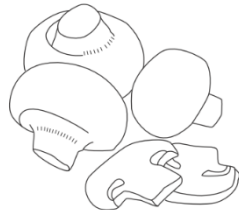
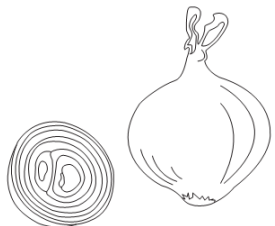
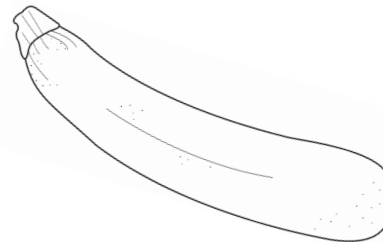
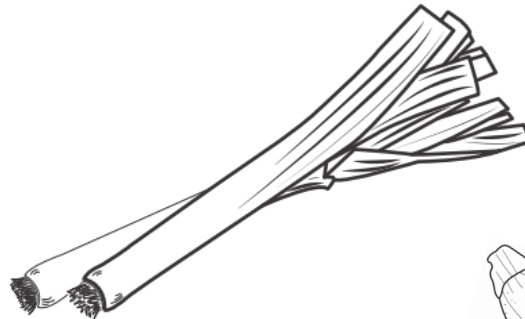
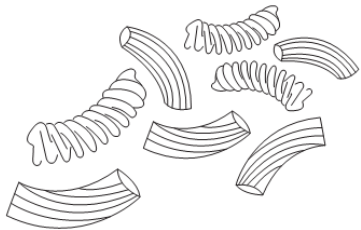
Hier ist noch Platz für deine Ideen und Notizen:

Bitte umblättern!

Zubereitung: Schock-Wok



1. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Brühwürfel, Salz und Currypulver hinzufügen und das Wasser zum Kochen bringen.
2. Nudeln einmal in der Mitte durchbrechen und in das kochende Wasser geben.
3. Ca. 7 - 8 Min. kochen lassen. Nudeln in ein Sieb abgießen.
Achtung: Der Wasserdampf ist sehr heiß! Lass dir hierbei am besten von einem Erwachsenen helfen.
4. Gemüse putzen. Karotten, Zwiebeln, Knoblauch schälen und die Paprika entkernen. Pilze von grobem Schmutz säubern. Lauch halbieren.
5. Das Gemüse in sehr feine Streifen schneiden: So lang wie dein kleiner Finger aber so dünn wie ein Streichholz!
6. Etwas Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Beginne mit dem härtesten Gemüse (Karotte), nach 2 - 3 Min. das nächst weichere (Zwiebel und Paprika). So weiter machen, bis du zum weichsten (Tomaten) kommst!
Achtung: Das Öl könnte spritzen! Lass nichts von oben in das heiße Fett fallen.
7. Mische nun die Tomatenpassata mit Tomatenmark, der Kokosmilch, den gehackten Kräutern, Sesamöl, Sojasauce, Currypulver, Paprikapulver, dem Limetten- und Orangensaft und ein wenig Honig. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
8. Gib diese Gewürzmischung zu dem angebratenen Gemüse im Wok und verrühre kräftig.
9. Gib zuletzt etwas Sesam und dann die Spaghetti dazu.
10. Alles gut durchmischen.



Viel Spaß und guten Appetit!