

Asia-Nudelpfanne (mit Steakstreifen oder vegetarisch/vegan mit Lupinenfilet)

Im Arbeitsalltag muss es oft schnell gehen. LECKER sollte es aber auch sein. Da hilft erfolgreich gleichnamige Zeitschrift, in der nicht nur unter der Kategorie „Für jeden Tag“ und „Blitzschnell“ feine Gerichte zu finden sind, die wirklich flott gezaubert werden können, sondern auch die „Pasta des Monats“ kann ein solches Rezept sein.

Heute habe ich zum zweiten Mal die Pasta des Monats November 2013 gekocht und bin immer noch schwer begeistert von der herrlich herzhaften asiatischen Komposition.



Da ich ein Fan saisonalen Kochens bin, finde ich dieses Rezept doppelt gut, denn es verwendet Brokkoli und Kohl, wobei man auch variieren kann, und ansonsten hat man die Zutaten eigentlich fast alle immer im Haus, oder sollte das zumindest haben.

Asia-Nudelpfanne (mit Steakstreifen oder vegetarisch/vegan mit
Lupinenfilet)



Das

braucht man für 4 Portionen:

- 400 g Brokkoli
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 3 kleine Paksoi (ersatzweise wird 1 kleiner Spitzkohl vorgeschlagen, ich habe Lauch
genommen oder Karotte)
- 1-2 Knoblauchzehen
- 400 g Hüftsteak ODER Lupinenfilet (es geht sicher auch Tofu)
- 100 g Mie-Nudeln
- 80 g Cashewkerne
- 4 EL Öl, Pfeffer, Salz
- 1-2 TL Sambal Oelek
- ca. 6-8 EL Sojasauce

Gemüse waschen und alles in mundgerechte Stücke schneiden bzw. den Brokkoli in kleine Röschen teilen.

Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken.

Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

Die Mie- Nudeln nach Packungsanweisung garen. Die Cashewkerne in der Pfanne oder dem Wok ohne Fett rösten und herausnehmen.

2 EL Öl erhitzen, das Fleisch (oder die vegane Alternative) portionsweise darin 1-2 Minuten kräftig anbraten, mit Pfeffer und etwas Salz würzen und herausnehmen.

2 EL Öl erhitzen, Brokkoli einige Minuten unter Wenden braten, dann Paksoi zugeben und 2 Minuten mitbraten.

Dann Lauchzwiebeln, Knoblauch, Sambal Oelek und Sojasauce zugeben und alles aufkochen. Fleisch, Nudeln und Cashews unterheben und erhitzen.

Mit Soja und Sambal Oelek noch mal nach Belieben abschmecken.[nurkochen]

Asia-Nudelpfanne (mit Steakstreifen oder vegetarisch/vegan mit Lupinenfilet)



Ich habe etwas weniger Soja genommen als im Rezept, weil das leicht zu salzig wird. Das Gemüse habe ich vorgedünstet, weil ich keinen Wok habe und es so schneller geht und man nur noch alles in der Pfanne vermengen muss. Die Nudeln habe ich während des Dünstens im Gemüsesud gar ziehen lassen.

Hoffentlich schmeckt euch das Gericht so gut wie mir und vielleicht wandelt ihr es ja auch ein wenig ab und nehmt Gemüse, das ihr gerade da habt. Ich bin sicher, es ist mit fast allem lecker!

Genussreiche Momente wünscht euch
eure Judith

Die asiatischen Mie- Nudeln sind perfekt für ein schnelles Essen und solche Pfannen-Bratgerichte oder auch Suppen, weil man sie nebenbei in heißem Wasser in ca. 5 Minuten gar ziehen lassen kann. Ich habe mir vorgenommen, nun immer welche im Haus zu haben, genau wie Miso- Paste. So hat man immer eine Notfall- Suppen- Möglichkeit, die Wärme in wintermüde Knochen zaubert und sowohl Seele als auch Zunge herzhaft schmeichelt.



Share on Facebook

0

Share on Pinterest

0

Send email