

ASIATISCHE REISNUDELN

MIT PAK CHOI & ZITRONENÖLSAUCE



ZUTATEN

150 g Reismudeln
1 großer Pak Choi
1 große Karotte
1 Handvoll Sojasprossen
1 Frühlingszwiebel
1 EL Sesamöl
1 TL gerösteter Sesam
Frischer Koriander und
Limettenspalten
Zitronenölsauce:
3 EL Olivenöl
Saft und Abrieb von ½ Zitrone
Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Reismudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Abgießen und kurz kalt abschrecken, damit sie nicht verkleben.

Für die Sauce Olivenöl mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer verrühren.

In einer Pfanne Sesamöl erhitzen. Karottenstreifen ca. 2 Minuten anbraten, dann den Pak Choi (erst die weißen Stiele, später das Grün) dazugeben. Kurz scharf anrösten, aber knackig lassen. Sojasprossen und Frühlingszwiebel kurz untermischen.

Reismudeln zum Gemüse geben, Sauce darüber gießen und gut vermengen. Falls nötig, noch etwas warmes Wasser zugeben, damit alles schön sämig wird.

Auf Tellern anrichten, mit Sesam, frischem Koriander und Limettenspalten servieren.

Tscheggs Ernte
Breite 11 6840 Götzis

Telefon +43 664 93069514 info@tscheggs-ernte.at
www.tscheggs-ernte.at