

WOK-GEMÜSE

mit Nudeln oder Reis



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Zutaten für 4–6 Portionen: Asiatische Spezialitäten:

- 1 Dose Mischgemüse China Art; als Frischgemüse können Sie zusätzlich Stangensellerie, Porree oder Paprika verwenden
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Packung Basmatireis (z. B. von Kattus)
- 2 Packungen Glasnudeln
- 1 Dose Wasserkastanien
- 1 TL China-Würzmischung
- 1 EL Sojaöl, 1/2 TL Sambal Oelek
- 1/2 TL Sambal Manis
- 1 TL Ketjap Manis
- 1 TL Chinesische Sojasauce

Zubereitung:

- 1 Glasnudeln 15 Minuten in warmes Wasser legen, abtropfen lassen und mehrmals durchschneiden.
- 2 Wasserkastanien abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Mischgemüse aus der Dose ebenfalls abtropfen lassen.
- 3 Öl im Wok erhitzen und Mischgemüse, in Stifte und Ringe geschnittenes Frischgemüse und Wasserkastanien anbraten. Gewürze und Gewürzsaucen dazugeben. Nudeln darunter heben und nochmals kurz mitbraten. Nach Geschmack würzen.
- 4 Wenn Sie statt Nudeln Basmatireis verwenden, diesen nicht unter das Gericht heben, sondern separat dazu reichen.

Tipp

Zubereitung von Himalaya Basmatireis:

500 g Basmatireis gründlich waschen, in einen Topf geben und mit 750 ml kaltem Wasser auffüllen, nicht salzen. Den Reis kurz aufkochen lassen und auf kleinster Flamme (bei Elektroherd neue Platte einschalten) garen. Der Reis ist fertig, wenn das Wasser vom Reis aufgesogen ist. Ein kleines Stück Butter dazugeben, dieses zerlaufen lassen und danach den Reis mit einer Gabel auflockern.