

Einfach. Gut. Bachmeier Asia-Salat

BR br.de/br-fernsehen/sendungen/bachmeier/bachmeier-asia-salat-rezept-102.html



Rezept für 2 Personen

Zutaten:

- 1 Möhre
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g Zuckerschoten
- 100 g Pak Choi
- 100 g rote Paprikaschote
- 50 g Rotkohl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1- 2 rote Chilischoten
- 2 Tomaten
- 1 Zucchini
- 1 Bund Koriander mit Wurzeln
- 150 g Sobanudeln
- Salz
- 1 EL Sesamöl
- 2 EL Olivenöl
- 20 g Cashewkerne
- 2 - 3 EL Sojasauce
- Saft von 1 Limette
- 1 EL Fischsauce

Zubereitung:

1. Möhre, Frühlingszwiebeln, Zuckerschoten, Pak Choi, Paprika und Kohl putzen, schälen bzw. waschen und in Streifen oder Ringe schneiden, den Rotkohl raspeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischoten entkernen, waschen und in Scheiben schneiden.
2. Die Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Die Zucchini putzen, waschen und mit dem Julienneschneider wie Spaghetti längs in dünne Streifen schneiden. Den Koriander mit den Wurzeln waschen, trocken tupfen und Wurzel und Koriandergrün getrennt fein hacken.
3. Die Sobanudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung etwa 5 Minuten garen.
4. Inzwischen das Sesamöl und das Olivenöl im Wok erhitzen. Zuerst die Cashewkerne darin anrösten. Dann Möhre, Zwiebel, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Rotkohl dazugeben und andünsten. Danach Paprika, Zuckerschoten, Chili, Pak Choi, Tomaten und Zucchini hinzufügen und alles unter ständigem Schwenken etwa 5 Minuten garen. Immer wieder etwas Nudelkochwasser und zuletzt die Korianderwurzel untermischen.
5. Die Nudeln abgießen und sofort heiß in den Wok geben. Alle Zutaten kräftig durchschwenken, damit sie sich mischen. Mit Sojasauce, Limettensaft, Fischsauce und Salz abschmecken und mit dem Koriandergrün bestreut servieren.