

Asiatischer Gemüse-Eintopf – vegetarisch, mit Hühnchen oder Lachs

 happy-mahlzeit.com/2020/04/01/asiatischer-gemüse-eintopf-vegetarisch-mit-hühnchen-oder-lachs/

Zutaten:

- 100 g Chinakohl, in feine Streifen geschnitten
- 1 rote Zwiebel, in dünne Streifen geschnitten
- 150 g Shiitake Pilze oder Steinchampignons
- 100 g Kaiserschoten, in feine Streifen geschnitten
- 50 g gesalzene Erdnüsse
- 2 Stangen Frühlingslauch, in 2 cm Stücke geschnitten
- 100 g Cocktailtomaten, geviertelt
- 300 g gekochte Glasnudeln, mit der Schere klein geschnitten (ca. 100 g Trockennudeln)
- 1 TL geröstete Koriandersamen, grob zerstoßen
- Abrieb und Saft 1 Zitrone
- ¼ TL geriebener Ingwer
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 1 Limonenblatt
- 4 EL grob geschnittener frischer Koriander
- Chili nach Belieben
- Salz
- 200 ml Gemüsefond
- Sesamöl zum Anbraten
- Kapuziner Kresse und rote und grüne Kresse zum Garnieren

Zubereitung:

Das Gemüse mit den Erdnüssen in etwas Sesamöl anbraten. Koriandersamen, Chili, Limonenblatt und Ingwer dazu geben und kurz mitschwitzen. Mit Gemüsefond aufgießen, einmal aufwallen lassen und die Glasnudeln sowie den frischen Koriander und Zitronenabrieb untermengen.

Der Gemüsefond kann auch durch Fischfond oder Geflügelfond getauscht werden.

Für die Lachs/Hühnchen-Variante werden 500 g Lachs-oder Hühnchenwürfel mit Salz gewürzt und in wenig Sesamöl kurz angebraten, aus der Pfanne genommen und beiseitegestellt. Nun wie oben beschrieben fortfahren und ganz zum Schluss die Lachs-oder Hühnchenwürfel in das Gericht geben.

Rezept: Sybille Schönberger

Quelle: ZDF-Fernsehgarten vom 1.9.2019