



Asia-Nudelsalat aus dem Wok

Möhre, Frühlingszwiebeln, Zuckerschoten, Pak Choi, Paprika und Rotkohl 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.

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.

Die Sobanudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung etwa 5 Minuten garen.

Inzwischen das Sesamöl und das Olivenöl im Wok erhitzen. Zuerst die Cashewkerne darin anrösten. Dann Möhre, Zwiebel, Knoblauch, Frühlingszwie-



beln 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.

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.

Zutaten

Für 2 Portionen

Menge	Zutat
1	Möhre
2	Frühlingszwiebeln
100 g	Zuckerschoten
100 g	Pak Choi
100 g	rote Paprikaschote
50 g	Rotkohl
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 bis 2	rote Chilischoten
2	Tomaten
1	Zucchini
1 Bund	Koriander (mit Wurzeln)
150 g	Sobanudeln (hier: Pasta aus Hartweizen)
	Salz
1 EL	geröstetes Sesamöl
2 EL	Olivenöl
20 g	Cashewnüsse
2 bis 3 EL	Sojasauce
1	Limette (Saft und Abrieb)
1 EL	Fischsauce
	Zusätzlich bei mir:
1/2	Gurke (in Julienne)