

Woknudeln & Gemüse auf Zuckerhut



Zubereitung:

Den Zuckerhut kurz abbrausen und gut abtropfen lassen.

Die Woknudeln mit ca. 400 ml heißer Gemüsebrühe übergießen, kurz ziehen lassen bis sie weich sind und abgießen.

Möhren schälen und durch den Spiralschneider drehen oder in feine Scheiben schneiden.
Die Zwiebel schälen, klein würfeln und in Raps- oder Bratöl mit den Möhren dünsten.

100 ml Gemüsebrühe, Ahornsirup, Erdnußöl und Sojasoße hinzufügen und erwärmen. Danach die Erdnussbutter und süßen Knofi dazu geben und auflösen lassen. Zum Schluß das Steak oder Fleisch und die Nudeln unterheben und mit Galgant, Chilli und Salz abschmecken. Etwas abkühlen lassen.

Den Zuckerhut in fingerdicke Streifen schneiden und auf 4 Teller verteilen.

Das abgekühlte Wokgemüse auf dem Salat verteilen und mit Erdnüssen bestreuen.

Zutaten für 4 Personen:

8 Blätter Zuckerhut

250 g Wok Nudeln

500 ml Gemüsebrühe

3 Möhren

1 Zwiebel

200 g Tiefkühlerbsen

200 g Sojasteak

oder Fleisch, (vorgebraten)

2 EL Raps- oder Bratöl

2 EL Erdnussöl

4 EL Sojasoße, dunkel

1 TL Ahornsirup

1-2 TL Erdnussbutter, cremig

1 TL ERWIN'S SÜßER KNOFI

1 TL Galgant, ersatzweise Ingwer
etwas Chilli

4 EL Erdnüsse, geröstet und gesalzen