


Pulled-Pilz Erdnuss- Ramen

 ca. 45 Minuten.

 4



Ingredients

400 g Kräutersaitlinge	2 Knoblauchzehen
5 EL Grafschafter Goldsaft	2 TL Edelsüßpaprika-Pulver
Zuckerrübensirup	3 EL Sojasoße
¼ TL Chiliflocken	Salz und Pfeffer
2 EL Olivenöl	1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer
250 g Mie-Nudeln	50 g rote Currypaste
1 EL Sesamöl	3 EL Erdnusscreme
1,2 l Gemüsebrühe	3 Möhren
2 Mini-Pak-Choi	2 Bio-Limetten
8 Stiele Koriander	
geröstete Erdnüsse zum	

Garnieren

Preparation

Kräutersaitlinge putzen und mit einer Gabel in Fasern zupfen. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Kräutersaitlinge mit Knoblauch, 2 EL Graftschafter Goldsaft Zuckerrübensirup, Paprikapulver, Chiliflocken, Sojasoße und Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220 °C / Umluft: 200 °C) ca. 25 Minuten backen.

Inzwischen Mie-Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen, abgießen. 1 Knoblauchzehe und Ingwer schälen, fein hacken. Sesamöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Currypaste darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Gemüsebrühe, 3 EL Graftschafter Goldsaft Zuckerrübensirup und Erdnusscreme zugeben, ca. 15 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Inzwischen Pak-Choi waschen und putzen. Möhren waschen, putzen, schälen und grob raspeln. Koriander waschen und Blättchen von den Stielen abzupfen. Limetten heiß waschen und vierteln.

Mie-Nudeln abgießen und in Schalen anrichten. Pulled-Pilze, Möhrenraspel und Pak-Choi zugeben. Schalen gleichmäßig mit heißer Brühe aufgießen. Mit Koriander, Limettenviertel und gerösteten Erdnüssen garniert servieren.

Pro Portion ca. 2580 kJ, 620 kcal.