

Wok - Gemüse mit Reismudeln

Kategorien: Gemüse, Nudeln, Wok, Küche

Zutaten für: 6 Portionen

200	Reismudeln
600	Rote Paprikaschoten
500	Möhren
750	Porree
	Salz
6	Öl
8	Süß-scharfe rote Chilisauce
1	Sesamöl

Anleitung:

1. Die Reismudeln in heißem Wasser einweichen. Paprika kurz in kochendem Wasser blanchieren, abschrecken, häuten, entkernen und in 1 cm dicke Streifen schneiden. Möhren schälen, zuerst längs in Scheiben, dann in 8 cm lange Stifte schneiden. Porree putzen, waschen und nur das Hellgrüne und Weiße in 2 cm dicke Ringe schneiden. Möhren in kochendem Salzwasser 4 Minuten blanchieren, mit der Schaumkelle herausnehmen. Porree im selben Wasser 2 Minuten blanchieren und ebenfalls herausnehmen.

2. Das Öl im Wok erhitzen. Paprika, Möhren und Porree darin unter Wenden 2 Minuten braten. Von der Kochstelle nehmen und mit der Chilisauce mischen.

3. Die eingeweichten Reismudeln grob zerschneiden und 1 Minute in kochendem Salzwasser garen. Nudeln abtropfen lassen, zuerst mit dem Sesamöl, dann mit dem Gemüse mischen und zum Geflügelhackbraten servieren.