Artikel vom 01.10.2025 · Ausgedruckt am 12.11.2026, 08:06 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/asiatisch-inspirierte-gemuesepfanne

Asiatisch inspirierte Gemüsepfanne



Foto: BVEO/Ariane Bille

Zutaten:

3 Knoblauchzehen

3 cm Ingwer

3 Möhren

3 Stangen Staudensellerie

2 Chilis nach Geschmack

1 Pak Choi

2 EL neutrales Öl (Sonnenblumen- oder Rapsöl)

4 EL Sojasauce

1 EL Misopaste

1 EL Ahornsirup

250 g Putengeschnetzeltes

150 g Reisbandnudeln

1 TL schwarzer Sesam

½ Limette

Zubereitung:

Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein hacken. Die Möhren waschen und bei Bedarf ebenfalls schälen und in feine Scheiben schneiden. Sellerie putzen, waschen und in etwa 0,5 cm breite Streifen schneiden. Den Pak Choi putzen halbieren und trocken schütteln. Danach den Knoblauch und den Ingwer mit Öl und Chili in einer Pfanne anbraten. Mit Sojasauce ablöschen, Misopaste und Ahornsirup hinzufügen, vermengen und die Putenbrust scharf darin anbraten. Als nächstes werden Möhren und Sellerie hinzugefügt. Alles für etwa 8 Minuten garen, bis das Gemüse bissfest ist. Nach Bedarf etwas Flüssigkeit hinzufügen. Zuletzt den Pak Choi hinzufügen und von beiden Seiten für etwa 6 Minuten mitbraten. Währenddessen die Reisbandnudeln nach Packungsanlage garen. Den Pfanneninhalt mit den Nudeln auf einen Teller geben und mit dem Sud aus der Pfanne übergießen. Mit Limettensaft beträufelt und Sesam bestreut genießen.

BVEO