



Rezept der Woche

Pak Choi mit gebratenen Nudeln

Ramen-Nudeln für 2 Portionen	nach Packungsanweisung kochen.
50 g Cashew oder Nüsse nach Geschmack	fettfrei in einer Pfanne rösten.
etwas Öl	in einer Pfanne erhitzen und
Frühlingszwiebeln, in Ringen 2 Zehen Knoblauch, gehackt 1 EL Ingwer, gerieben	darin kurz anbraten.
1/2 rote Paprika, in Streifen 100 g Champignons, in Scheiben 1 großer Pak Choi, in mundgerechten Stücken	zugeben und rundherum anbraten. Die gekochten Nudeln zugeben, unterheben und kurz mitbraten.
50 ml Sojasauce Chilis nach Geschmack 1 EL Reisessig 1 EL Sesamöl	Für das Dressing verrühren, zur Pfanne geben und einige Minuten weiterbraten. Mit den gerösteten Nüssen und mit
einigen Blättern Koriander	bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

KraftFeld Gartengemüse - Görbelheimer Mühle 1 - 61169 Friedberg
Tel. 0163 6374165 - hallo@kraftfeld-gartengemuese.de - www.kraftfeld-gartengemuese.de

