

One Pot Pasta - Thai-Style mit Gemüse, Ingwer und Erdnüssen (vegan)

Zutaten (für 4 Portionen):

- 400 g Mie-Nudeln
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 mittelgroße Möhre (in Streifen geschnitten)
- 1 rote Paprika (in Streifen geschnitten)
- 4 Frühlingszwiebeln (geputzt und grob geschnitten)
- 125 g geröstete Erdnüsse
- 30 g Ingwer (fein gewürfelt)
- 3 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 2 EL Erdnussbutter
- 1 Messerspitze Chiliflocken
- 2 EL Sojasoße
- Saft von 2 Limetten
- ca. 3 Zweige Koriander
- Salz & Pfeffer (am besten weißer gemahlener Pfeffer)

Zubereitung:

- alle Zutaten gemäß ihrer Garzeiten in etwa gleich große Stücke schneiden
- zusammen mit den Nudeln, Gewürzen und den angegebenen Flüssigkeiten in einen Topf mit Deckel geben
- 8-9 min bei geschlossenem Deckel gar kochen; gelegentlich umrühren
(Während der Kochzeit nimmt die Pasta die Aromen der anderen Zutaten an und die automatisch entstehende Soße wird durch die Stärke der Nudeln gebunden.)
- Gericht auf Tellern oder in Schüsseln servieren und mit frisch gehacktem Koriander garnieren

Guten Appetit!



One Pot Pasta - Style thaï aux légumes, gingembre et cacahuètes (vegan)

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 400 g de nouilles chinoises
- 1 l de bouillon de légumes
- 1 carotte moyenne (coupée en julienne)
- 1 poivron rouge (coupé en julienne)
- 4 oignons de printemps (nettoyés et hachés)
- 125 g de cacahuètes grillées
- 30 g de gingembre (finement coupé en dés)
- 3 gousses d'ail (finement hachées)
- 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète
- une pincée de piment
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- le jus de 2 citrons verts
- environ 3 brins de coriandre
- sel et poivre (de préférence du poivre blanc moulu)

Préparation:

- couper tous les ingrédients en morceaux à peu près égaux en fonction de leur temps de cuisson
- mettre le tout dans une casserole avec un couvercle avec les nouilles, les épices et les ingrédients liquides
- faire cuire pendant 8-9 minutes avec le couvercle fermé, en remuant de temps en temps (Pendant le temps de cuisson, les pâtes vont prendre les saveurs des autres ingrédients et la sauce qui se forme automatiquement sera liée par l'amidon des pâtes).
- servir le plat sur des assiettes ou dans des bols et décorer de coriandre fraîche hachée.

Bon appétit !

