

Rote-Linsen-Fusilli mit Asia-Gemüse



Für 2 Personen

- 1 Knoblauchzehe
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 1/2 kleiner Chinakohl (circa 200 g)
- 1 Stange Staudensellerie
- 1/2 gelbe Paprika
- 1 Handvoll Shiitake-Pilze, ersatzweise Champignons
- 2 EL Rapsöl
- 150 ml Kokosmilch
- 150 g rote Linsen-Fusilli (gibt's im Drogeriemarkt)
- 1/2 TL Chilipulver oder -flocken
- 3 EL Sojasauce
- 3 bis 4 Stiele Koriander

Zubereitung

1. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Chinakohl putzen und in feine Streifen schneiden. Sellerie waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Etwas Grün beiseitelegen. Paprika waschen, putzen und würfeln. Pilze putzen und, wenn nötig, mit einem Tuch abreiben. Je nach Größe kleinschneiden oder ganz lassen.
2. Öl in einem ausreichend großen Topf oder einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Vorbereitetes Gemüse hinzugeben und kurz mitdünsten.
3. Nudeln, 250 ml Wasser und Kokosmilch hinzugeben und zum Kochen bringen. Mit Chili und Sojasauce würzen. Unter gelegentlichem Rühren 7 Minuten garen. Dann probieren, ob die Nudeln die richtige Bissfestigkeit haben.
4. Abschmecken. Koriander abspülen, trockenschütteln und fein schneiden. Selleriegrün ebenfalls fein schneiden und beides über die Nudelpfanne verteilen.

Nährwerte pro Portion

Energie: 520 kcal

Kohlenhydrate: 40 g (entspricht 4 KE)

Davon Zucker: 8,5 g

Eiweiß: 22 g

Fett: 26 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 12,5 g

Ballaststoffe: 21 g

Tipp

Super einfach und blitzschnell, weil alles in einem Topf oder einer großen Pfanne zubereitet wird. Das macht den Abwasch hinterher auch leichter.

Dieses Hauptgericht ist vegan!

