

TERIYAKI-GEMÜSE MIT KOKOS UND MIE-NUDELN

Zutaten für 4 Personen:

- 1,5 kg geputztes und geschnittenes Gemüse nach Wahl, dabei auf ähnliche Schnittgröße und Garzeiten achten (z.B. Brokkoli, Paprika, Champignons, Chinakohl, Karotte, Zucchini, Zuckerschoten)
- 150 -200 ml Teriyaki-Sauce
- 400 g Mie Nudeln
- 10 g geröstete Kokosraspeln
- etwas Sesamöl zum Braten



Zubereitung:

Gemüsesorten waschen, putzen und zuschneiden, dabei auf ähnliche Schnittgröße und verschiedene Garzeiten achten.

Wok oder Pfanne erhitzen, Sesamöl dazugeben und das Gemüse scharf anbraten.

Mit Teriyaki-Sauce ablöschen und kurz köcheln.

Eiernudeln im kochendes Wasser 4-5 Minuten kochen und sofort servieren.

Mit Kokosraspeln garnieren und genießen

Nachfolgend geben wir Euch gleich noch ein Rezept für die Teriyaki-Sauce mit. Wenn Ihr gern asiatisch esst, lohnt es sich, diese selbst und davon gleich etwas mehr zuzubereiten.

Die Sauce hält sich im Kühlschrank ca. 2 Wochen.

TERIYAKI-SAUCE

- 20 ml Sojasauce
- 60 ml Wasser
- 50 g brauner Zucker
- 2 EL Honig (optional)
- 2 EL Reisessig
- 1 EL Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 1 EL Maisstärke
- 1 EL Wasser



Zubereitung:

In einem kleinen Topf Sojasauce, Wasser, braunen Zucker, Honig (falls verwendet), Reisessig, Sesamöl, Knoblauch und Ingwer gut vermischen. Den Topf bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen und ab und zu rühren, damit der Zucker sich vollständig auflöst.

Etwa 3-5 Minuten köcheln lassen, damit die Aromen sich gut verbinden.

In einer kleinen Schüssel die Maisstärke mit Wasser vermengen, um eine dünne Paste zu machen. Diese Mischung langsam in die kochende Sauce einrühren, dabei ständig rühren. Weitere 2-3 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz erreicht.

Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Sauce wird beim Abkühlen noch etwas dickflüssiger. sofort verwenden oder in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 2 Wochen aufbewahren.