



Pak Choi mit Shiitake und Reisnudeln

Zutaten für 2 Portionen

Für den Pak Choi, die Shiitake und die Reisnudeln

- 200 g breite Reisnudeln
- 360 g [Pak Choi](#) - das Weisse und Grüne separat der Länge nach in ca. 1 cm breite Streifen schneiden
- 150 g [Shiitake](#) - in breite Scheiben schneiden
- 2 EL Sesamsamen - fettfrei rösten

Weitere Zutaten und Gewürze

- 400 ml Wasser
- 4 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 TL Sesamöl, geröstet
- 6 EL Tamari (Sojasauce)
- 2 EL Edelhefeflocken
- 1 EL Yaconsirup
- 3 TL Kartoffelstärke - mit 2 EL Wasser verrühren
- 1 TL Nori Algenpulver - dazu 1 Algenblatt im Mixer pulverisieren und zur Aufbewahrung in ein Glas füllen
- 2 EL gehackter Koriander
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten

Für die Reisnudeln einen Topf mit Wasser aufkochen, salzen und ca. 8 Min. ziehen lassen. Dann über einem Sieb abgiessen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Eine Pfanne mit 2 EL Öl erhitzen und die Nudeln 3 - 4 Min. anbraten. Dann mit 3 EL Tamari ablöschen, gut vermengen und kurz zur Seite stellen.

Eine breite Pfanne mit 2 EL Öl erhitzen und die Pilze 4 Min. anbraten. Dann das Weisse vom Pak Choi dazugeben und 3 Min. braten. Mit Wasser und 3 EL Tamari ablöschen, mit Yaconsirup, Algenpulver, Hefeflocken, Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze ca. 3 Min. kochen, dann den Grünen Teil des Pak Chois dazugeben und 1 Min. kochen. Anschliessend das Stärkewasser einrühren, das Sesamöl dazugeben und abschmecken.

Die Reisnudeln mit dem Pfanneninhalt übergiessen, gut vermengen und ggf. mit Tamari oder Salz abschmecken. Mit Koriander und Sesam bestreut servieren.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
 - In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
 - In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch
-

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 721 kcal
- Kohlenhydrate: 100 g
- Eiweiss: 14 g
- Fett: 27 g