

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. Mai 2023** ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Paula Kreidelmeyer

Asiatische Mie-Nudel-Pfanne mit Erdnusssauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Pfanne:

- 1 kleine Packung Mie-Nudeln
- 3 Karotten
- 1 Stange Porree
- 1 weiße große Zwiebel
- 1 rote Chilischote
- 1 Glas Mungo Bohnen
- 1 Glas eingelegter Ingwer
- 3 Eier
- 1 EL Agavendicksaft
- 6 EL Sojasauce
- 2 EL Sesamöl
- Rapsöl, zum Braten
- Chiliflocken, aus der Mühle
- Salz, aus der Mühle

Die Karotten schälen und auf einer Standreibe kleinraspeln. Zwiebel abziehen.

Porree, Zwiebel und Chili klein schneiden. Rapsöl in einen Wok geben. Eier dazu geben und verrühren.

Mie-Nudeln im kochenden gesalzenem Wasser aufsetzen.

Zwiebel zum Ei geben und anschwitzen. Ingwer und Mungo Bohnen abgießen und dann mit dem restliches Gemüse anbraten und ein bisschen Öl dazugeben. Mie-Nudeln abgießen und gut abwaschen. Dann abwechselnd Nudeln, Sojasauce und Sesamöl in den Wok geben. Mit Agavendicksaft und Chiliflocken abschmecken.

Für die Erdnusssauce:

- 8 TL cremige Erdnussbutter
- 300 ml Kokosmilch
- 1 Limette, davon Saft
- 2 EL Dattelsirup
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 EL Reisessig

Limette auspressen. Alle Zutaten vermengen, gut verrühren und kurz in einem kleinen Topf erhitzen.

Für die Garnitur:

- 4 EL naturbelassene Erdnüsse
- 2 EL heller Sesam
- 4 Zweige Koriander

Sesam und Erdnüsse in einer Pfanne kurz rösten und als Garnitur verwenden. Koriander feinhacken und am Ende über das Gericht geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.