



Asia Bowl



2 Portionen



20 min



Hauptspeisen

ZUTATEN

für die Bowl

150 g breite Glasnudeln
1 Karotte
3 Frühlingszwiebel
120 g Austernpilze
2 Pak Choi
etwas Sesamöl

für die Sauce

1 EL Austernsauce
4 EL Sojasauce
1 EL Zitronensaft
Chiliflocken

für das Topping

1 Avocado
100 g gekochte Shrimps
2 EL gesalzene Erdnüsse
2 Limettenspalten

ZUBEREITUNG

Die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten.

Karotte und Frühlingszwiebel in dünne Scheiben schneiden. Die Austernpilze in mundgerechte Stücke und den Pak Choi in Streifen schneiden. Einen Wok mit etwas Sesamöl erhitzen. Das Gemüse in den Wok geben und für einige Minuten garen lassen.

Für die Sauce die Austernsauce, Sojasauce, Zitronensaft und einige Chiliflocken miteinander verrühren.

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in Scheiben schneiden.

Die fertig gegarten Nudeln und die Sauce zum Gemüse in den Wok geben, alles gut verrühren und kurz kochen lassen.

Nudeln mit Gemüse und Sauce in Schalen oder auf Teller geben. Als Topping Avocado, Shrimps, Erdnüsse und Limette darauf anrichten.

NOTIZEN

Statt Glasnudeln kann man auch Reissnudeln verwenden.