

Reismudeln mit Pute und Pak-Soi-Kohl

mit Weißkohl

Zutaten für 2 Portionen :

- 150 g breite Reismudeln
 - 1 EL Sonnenblumenöl
 - 1 paar Tropfen Sesamöl
 - 1 Knoblauchzehe zerdrückt
 - 1 TL geriebenen frischen Ingwer
 - ½ rote Paprikaschote
 - 1 kleine Dose Pak-Soi-Kohl
(Senfkohl mit Peperoni gewürzt); 140 g
 - 200 g Putenschnitzelfleisch
 - 2 Frühlingszwiebeln
 - 1 rote Chili
 - 1 Staudenselleriestange
 - 1 Karotte
 - 200 g Chinakohl, ersatzweise Weißkohl
 - 1 Limette
 - 2 EL Sojasauce
 - 4 EL thailändische Fischsoße
- Zur Garnierung: frisch gehackte Minze (ist Geschmacksache)



Zubereitung :

Für die Reismudeln mit Pute und Pak-Soi-Kohl zuerst das Gemüse vorbereiten. Den Paprika und die Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Karotte, Staudensellerie, Chinakohl und die Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Scheiben, Streifen bzw. Ringe schneiden.

Das Putenschnitzel in feine Scheiben und dann in feine Streifen schneiden.

Das Öl in einem Wok erhitzen und den Knoblauch, Ingwer, den Chili und die Putestreifen bei starker Hitze pfannenrühren bzw. braten.

Staudensellerie, Karottenscheiben, Paprikastreifen und die Frühlingszwiebelringe zugeben und unter Rühren ca. 2 Minuten braten bis das Gemüse weich ist. Zum Schluss den feingeschnittenen Chinakohl unterheben. Den Pak-Soi-Kohl unter warmen Wasser kurz abspülen und in feine Streifen ebenfalls in den Wok geben. Nochmals kurz erhitzen und dann mit dem Saft der Limette, Sojasauce , Fischsoße kräftig abschmecken.

Die Reismudeln nach Packungsanweisung in heißem Wasser einweichen ca. 2 Minuten. Abgießen und abtropfen lassen. Mit einer Schere in kleinere Stücke schneiden und dann rasch zu den anderen Zutaten in den Wok geben und nochmals erhitzen.

Zum Schluss die Reismudeln mit Pute und Pak-Soi-Kohl mit gehackter Minze bestreuen (ersatzweise Petersilie) und sofort servieren.