Exotische Glasnudelpfanne

Für 2 Personen

1 Stange	Lauch
5	Karotten
1	Apfel
200 g	Glasnudeln
400 ml	Kokosmilch
1	Kaffirlimettenblatt
¼ TL	Bockshornkleesamen
1 TL	Fenchelsamen
3	Curryblätter
1 TL	Ajwain
1 TL	Curcuma
½ TL	gem. Schwarzen Pfeffer
1 TL	gem. Kreuzkümmel
1 EL	Hanfsamen
	Steinsalz
	frische Korianderblätter
	frischer Kerbel
1 EL	Kokosöl

Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Lauch waschen, in feine Ringe und den Apfel waschen und in Würfel schneiden.

Frische Kräuter waschen und klein hacken.

Kokosöl im Wok oder hohe Pfanne erhitzen, ganze Gewürze darin anbraten, bis sie duften. Den Lauch dazugeben und gut durchbraten, so dass er leicht braun ist.

Hanfsamen mit den Karotten dazugeben ebenfalls anbraten, dann mit Kokosmilch ablöschen.

© Maria Käser-Aunkofer
AMITA GmbH, Kulmbacher Str. 6, 93057 Regensburg, www.amita.gmbh, info@amita.gmbh

Das Kaffirlimettenblatt und die gemahlenen Gewürze in die Kokosmilch streuen und alles bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten weich köcheln lassen, so dass die Karotte noch einen guten Biss hat.

Glasnudeln und Apfel dazugeben, weitere 5 - 10 Minuten weiter köcheln lassen, bis alles gar gekocht ist.

Mit Salz abschmecken.

Glasnudelpfanne in tiefe Teller anrichten und mit den frischen Kräutern bestreuen.

Info:

Kaffirlimettenblatt ist aus der thailändischen Küche bekannt und findet ihr im Kühlregal im Asialaden.

Ich habe mir eine Pflanze besorgt, die ihren Winterschlaf in meinem Kochstudio verbringt und im Sommer dann auf der Terasse weitere schöne Blätter entwickelt.

Diese Blätter sind ein Geschenk für meine Küche.

© Maria Käser-Aunkofer
AMITA GmbH, Kulmbacher Str. 6, 93057 Regensburg, www.amita.gmbh, info@amita.gmbh