Sesam-Teriyaki-Pasta

Spicy Wohlfühlessen Asia Style

Einkaufsliste

3-4 Personen

- 250 g Pasta (z.B. Dinkel-Linguine oder Reisnudeln)
- 100 ml Sesamöl
- 1/2 Stange Lauch
- 1 rote Zwiebel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3-4 Möhren
- 200 g Wirsing oder anderen Kohl
- 1 Paprika
- 200 g Brokkoli
- 2 Knoblauchzehen
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 2 EL Tomatenmark
- 80 ml Sojasauce
- 50 ml Honig
- 40 ml Reisessig
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Paprikapulver
- 1/2-1 TL Chiliflocken
- 2 EL Speisestärke
- 80 g Sesam

Mehr Infos

- Vorbereitung | 10 Min
- Kochen | 30 Min
- Fertig in | 40 Min

So wird's gemacht

Die Pasta al dente kochen. Das Gemüse und die Zwiebeln in Streifen bzw. Ringe schneiden. Den Knoblauch und Ingwer fein hacken.

Das Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Lauch hinzugeben, kurz anrösten. Möhren, Paprika, Wirsingkohl sowie Knoblauch, Ingwer, Tomatenmark und Paprikapulver hinzugeben und alles gut für ein bis zwei Minuten rösten. Die Speisestärke hinzugeben, nochmals gut umrühren.

Sojasauce, Reisessig und Honig hinzugeben und mit der Brühe ablöschen. Alles etwa 10 Minuten köcheln lassen, dann den Brokkoli und Sesam hinzugeben und weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zum Schluss die gekochten Nudeln untergeben und fünf Minuten bei mittlerer Hitze gut vermengen und ziehen lassen.

Nochmal abschmecken und nach Belieben mit weiteren Frühlingszwiebeln servieren.

Tipp: Die Sauce kann auch zu Reis serviert werden. Anstelle von Wirsing kann Weißkohl, Grünkohl oder Spinat verwendet werden. Den Spinat jedoch erst mit dem Brokkoli hinzugeben.