

## Vietnamesische Reisnudeln mit Chili-Öl

Heute haben wir ein 2-in-1 Spezialrezept für euch. Das Nudelgericht an sich schmeckt schon sehr aromatisch, aber das selbst gemachte Chili-Öl hebt das Ganze nochmal auf eine andere Ebene. Probiert es unbedingt aus...

### Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
  - ca. 40-45 Minuten Zubereitung (ohne Einweichzeit)

### Zutaten für 2 Portionen

#### für den Wok:

- 200g breite Reisnudeln nach Packungsanleitung gekocht
- ½ Brokkoli in Röschen zerteilt
- 2 Stück Pak Choi in Stücke geschnitten
- 120g Sojaschnetzel
- 400ml kalte Gemüsebrühe
- 1 Stück Ingwer fein gehackt (ca. 8g)
- etwas Öl
- Salz, Pfeffer

#### für die Marinade:

- 4 EL Tamari
- 2 EL Sesamöl
- ½ TL Paprikapulver edelsüß
- ½ TL Paprikapulver scharf
- ½ TL Ahornsirup
- ¼ TL Zitronengraspulver
- ½ TL getrocknete Chiliflocken
- Salz, Pfeffer

#### weitere Zutaten:

- frischer Koriander oder frische Petersilie
- Saft von einer ½ Limette
- 1 TL Sesamöl
- 3 EL Tamari



#### für das Chili-Öl:

- ca. 150g bunte scharfe Chilischoten
- 1 TL Majoran getrocknet
- ½ TL Rosmarin getrocknet
- 1 TL Thymian getrocknet
- 1 TL Oregano getrocknet
- 2 große Knoblauchzehen fein gehackt
- 2 TL Kräutersalz
- 1 TL Essig
- hochwertiges Olivenöl

## Allergiehinweise

- Glutenfrei

## Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Wir beginnen mit der Zubereitung des Chili-Öls. Die Chilischoten entkernen (für mehr Schärfe nur zum Teil entkernen) und sehr fein hacken. Dabei unbedingt Einweg-Handschuhe tragen!  
Majoran, Rosmarin, Thymian, Oregano und Knoblauch in das Schraubglas geben und den Essig unterrühren. Ca. 5 Minuten stehen lassen, damit sich die Aromen der Kräuter entfalten können. Die Chilis hinzugeben, mit Kräutersalz würzen und mit Olivenöl auffüllen. Mit einem sauberen Löffel alles gut durchmischen, verschließen und beiseite stellen. Das Öl hält sich bei Raumtemperatur einige Wochen und wird immer aromatischer, je länger es zieht.
2. Die Sojaschnetzel in der Gemüsebrühe für ca. 1 Stunde einweichen.  
In der Zwischenzeit bereiten wir die Marinade zu. Dafür werden alle Zutaten in einer Schüssel zu einer glatten Sauce vermengt.
3. Nach der Einweichzeit die Sojastücke mit den Händen fest ausdrücken und in die Marinade geben. Alles gut miteinander vermengen und für 15 Minuten ziehen lassen.
4. Etwas Öl in einer großen Pfanne oder Wok erhitzen und die marinierten Sojastücke von allen Seiten braun anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
5. Noch einmal etwas Öl in die Pfanne geben, den Brokkoli und die hellen Teile des Pak Choi mit einer Prise Salz für ein paar Minuten anbraten. Kurz bevor das Gemüse gar ist, den grünen Teil des Pak Choi und den Ingwer dazugeben und kurz weiterbraten. Gemüse aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.
6. Ein letztes Mal etwas Öl erhitzen und die abgetropften Reismnudeln unter Rühren kurz anbraten.
7. Das Gemüse und die Sojaschnetzel dazugeben und ordentlich miteinander vermischen.
8. Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft, Sesamöl und Tamari würzig abschmecken und mit frischem Koriander und Chili-Öl toppen. Mit einer Limettenspalte servieren!



## Rezeptbeschreibung

Das hausgemachte Chili-Öl passt auf viele verschiedene Gerichte und eignet sich hervorragend als Alternative zu gängigen Hotsaucen. TIPP: Spart bei dem Gericht bitte nicht mit dem Limettensaft, dieser unterstreicht die tollen Aromen und verleiht der Speise eine herrliche Frische.

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik