

Tomatennudeln aus dem Wok

Ein paar Pfund zuviel auf der Waage?

La Mise en Place:

100 g Shiitake, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Ingwer, 2 Frühlingszwiebeln, 1 rote Peperoni, 4 kleine Tomaten, 60 g Reismudeln, Olivenöl, Bouillon, 100 g Mungbohnen sprossen, Chiliflocken, 2 TL Sojasosse

Die Vorbereitung:

Shiitake entstielen und halbieren. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Das schöne Grün der Frühlingszwiebeln und die Zwiebeln selbst in feine Ringlein und die Peperoni in Würfel schneiden. Tomaten vierteln.

Die Zubereitung am Herd:

Reismudeln in kochendes Wasser geben und die Herdplatte abstellen. Nach 10 Minuten abgiessen und mit kaltem Wasser spülen.

Im Wok Olivenöl erhitzen und Pilze, Knoblauch und Ingwer zufügen und zwei Minuten unter Rühren braten, allenfalls etwas Bouillon zufügen. Frühlingszwiebeln, Peperoni und Tomaten zugeben und eine Minute weiterbraten.

Die Vollendung:

Nudeln, Mungbohnen sprossen, Chiliflocken und Sojasosse unter Rühren mitbraten.

So zaubern wir ein wunderbares Essen auf den Tisch, und das gerade mal mit nur 360 Kalorien pro Person.

Genusserhöhung:

100 g Feta würfeln und mit Schnittlauchröllchen über die Nudeln streuen. Zwar nicht mehr ganz so schlank, dafür aber das Tüpfelchen auf dem «i»!

