

Pak Choi - Curry mit Tofu und Mais

4 Personen

	Rapsöl zum Braten
200 g	Räuchertofu oder Hähnchenbrust
2	Mini - Pak Choi
400 g	Hokkaido oder Möhren
2	Knoblauchzehen
30 g	Ingwer
200 g	Mais aus dem Glas
400 ml	Kokosmilch
1 EL	gelbe Currypaste
2 EL	Sojasoße
1 TL	Agavendicksaft
3	getrocknete Pilze
300 g	Nudeln (Udon, Soba oder Mie)



Räuchertofu grob reiben (Küchenmaschine grobe Raspeln), beiseite stellen,
Pak Choi: den grünen Teil vom weißen Teil trennen, beides getrennt in feine Streifen schneiden,
Hokkaido in der Küchenmaschine in grobe Raspeln schneiden.
Knoblauch und Ingwer kleinschneiden,
Mais abgießen,
getrocknete Pilze mahlen.

Nudeln auf halbe Länge brechen, separat nach Packungsanleitung kochen.

Öl im Wok erhitzen, Mais anbraten, bis er knusprig ist, herausnehmen und beiseite stellen.

Erneut etwas Öl erhitzen, Räuchertofu darin gut anbraten.
Knoblauch und Ingwer dazugeben,
weißen Teil von Pak Choi und Kürbis zugeben, 7 Minuten anbraten.
Sojasoße und Agavendicksaft dazugeben.

Parallel dazu Kokosmilch und Currypaste in einem Topf verrühren und zum Kochen bringen,
getrocknete Pilze einrühren.

Zum Servieren die Nudeln mit dem Wokinhalt mischen, Soße aufgießen,
mit dem grünen Teil des Pak Choi (roh) toppen.

Varianten: Brokkoli
Karotten, Cherrytomaten, Paprika, Zucchini

Saucen: Sojasauce, Tomatenmark
Tamari-Sojasauce, Mirin, Teriyaki-Sauce, Zitronensaft

