

VIER JAHRESZEITEN

Hubert Hohler's Rezepte aus der Buchinger Gourmet-Küche

Asiatische Sprossenpfanne mit Reisnudeln (für 4 Personen)

80	g	Karotten
80	g	Erbsschoten
80	g	Shii-Take oder Austernpilze
80	g	Kohlrabi
80	g	Lauch
80	g	Zucchini
80	g	Paprika bunt
80	g	Mungosprossen und/oder Sojasprossen
5	g	Sesamöl, kalt gepresst, angeröstet
je 5	g	Honig, Knoblauch, Ingwer, Currypaste, Lemongras
120	g	Reisnudeln
		Tamari
50	g	Gemüsebrühe

Zubereitung Sprossenpfanne:

Das Gemüse in gleichmäßige längliche Blättchen schneiden, bissfest dämpfen und in kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen. Die Currypaste, geriebenen Ingwer und gepressten Knoblauch in einer Pfanne leicht anrösten. Das Sesamöl, die Gemüse und die Keimlinge dazugeben und kurz durchschwenken und abschmecken.

Zubereitung Reisnudeln:

Kochzeit 5 Minuten danach kalt abspülen. In einer Pfanne mit etwas Tamari und Gemüsebrühe erhitzen.

Portion	ca. 190 kcal
Eiweiß	4,6 g
Fett	2,7 g
Kohlenhydrate	12,5 g