



**Biohof am Kolk**  
ÖKOLOGISCHE LANDWIRTSCHAFT

*Biohof am Kolk • Gänhauk 22 • 49624 Lönningen-Angelbeck*

Biohof am Kolk GbR  
Gänhauk 22  
49624 Lönningen-Angelbeck  
Telefon: +49 152-282 450 41

info@biohof-am-kolk.de  
www.biohof-am-kolk.de

## **Rezeptidee**

### **Mie-Nudeln mit Pak Choi**

#### **Zutaten:**

- Pak Choi 1-2 Stk
- Möhren 500g
- Frühlingszwiebeln 1 Bd
- Ingwer 1 Stk (daumengroß)
- Knoblauchzehen 2 Stk
- Mie Nudeln 200g
- Kokosmilch 150ml
- Sojasauce
- Cashewkerne 2 handvoll
- Curry, Salz, Pfeffer, Olivenöl

#### **Zubereitung:**

Die Mie Nudeln nach Packungsanweisung knapp garen, gut abtropfen lassen.

Den Pak Choi, Möhren und Frühlingszwiebeln waschen und klein schneiden. Die Möhren möglichst in feine Scheiben, damit sie schnell gar werden. Ingwer und Knoblauch schälen und klein hacken.

Mit Olivenöl die Pak Choi Stiele und die Möhren in der Pfanne anbraten. Dann Ingwer, Knoblauch, Pfeffer und Curry dazugeben und kurz mitdünsten. Dann mit der Kokosmilch ablöschen. Ca fünf Minuten köcheln lassen, dann noch das Grün vom Pak Choi untermischen und kurz ziehen lassen.

In einer zweiten Pfanne die Mie Nudeln anbraten, zu der Gemüsemischung geben und mit Sojasauce abschmecken.

Dann alles auf einem Teller anrichten und Cashewkerne drüberstreuen.

**Guten Appetit!**

Biohof am Kolk GbR, Gänhauk 22, 49624 Lönningen-Angelbeck, Email: info@biohof-am-kolk.de, Tel: 0152-282 450 41  
Finanzamt Cloppenburg, unsere Steuernummer: 56 / 241 / 14148  
Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-039, Betriebsnummer: DE-NI-039-00358-AD-2020-V2

Bankverbindung: GLS Gemeinschaftsbank eG  
IBAN: DE13 4306 0967 1243 7373 00 - BIC: GENODEM1GLS