

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

ASIA PASTA

150 g grüne Bohnen, (ersatzweise TK)
20 g Ingwer, (frisch)
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote, (rot)
1 Bund Frühlingszwiebel
50 ml Sojasauce
200 g Spaghettini
200 g Garnelen, (klein, roh; geputzt, küchenfertig)

ZUBEREITUNG

Bohnen waschen und putzen. Ingwer fein reiben. Knoblauch durchpressen. Chili längs aufschneiden, entkernen und in Streifen schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

500 ml Wasser, Ingwer, Knoblauch, Chili, den grünen Teil der Frühlingszwiebeln und Sojasauce aufkochen.

Spaghettini einmal durchbrechen, mit den Bohnen in die heiße Brühe geben und bei mittlerer Hitze offen kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Nach 7 Min. Garnelen und übrige Frühlingszwiebeln zugeben und ca. 2 Min. mitgaren.

Pasta auf Tellern anrichten und mit Petersilie oder Koriander anrichten.

Zusatztipps zur Zubereitung

Bevorzugen Sie Garnelen in Bio-Qualität. Sie haben mehr Platz im Zuchtbecken, sind dadurch weniger krankheitsanfällig und müssen so auch weniger mit Antibiotika behandelt werden als solche auch konventioneller Zucht.