

Orientalisches Nudelgericht mit **Bärlauch-Bratwurst**



VEGUSTO

Die 100 % pflanzliche Alternative.

Lust auf etwas andere Spaghetti? Dann probieren Sie einmal orientalische Mie-Nudeln. Diese werden nicht aus Hartweizengriess, sondern aus Weizenmehl hergestellt.

So wirts gemacht!

Zutaten für 2 bis 3 Personen:

- 125 g Mie-Nudeln (Migros)
- 1 TL Salz
- 2 TL Gemüsebouillonpaste
- 2 Kartoffeln, 1 Karotte
- 1 Kohlrabi, geschält
- 1 kleine, rote Peperoni
- 1 dl Wasser
- 2 EL Sojasauce
- 1 Lorbeerblatt
- ¼ TL Thymian, gemahlen
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 1 Vegusto Bärlauch-Bratwurst
- 1 Prise Salz, Pfeffer nach Belieben
- etwa 1 dl Nudelwasser
- ½ rote Grapefruit
- frischer Bärlauch, eine Hand voll



Zubereitung:

- Mie-Nudeln 6 Minuten in das mit dem Salz und mit 1 TL Bouillonpaste gewürzte kochende Wasser geben. Von den gekochten Nudeln 1 dl Nudelwasser für später aufbewahren. Nudeln in ein Sieb leeren, mit kaltem Wasser abschrecken und zum Abtropfen stehen lassen.
- Kartoffeln, Karotte, Kohlrabi und Peperoni 2 cm gross schneiden.
- Wasser, Thymian, Lorbeerblatt und Knoblauch zusammen mit dem vorbereiteten Gemüse und mit 1 TL Bouillonpaste in eine Bratpfanne geben und bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 10 Minuten gar kochen.
- Anschliessend die Sojasauce und die in dünne Scheiben geschnittene Bärlauch-Bratwurst zum Gemüse geben, gut mischen und alles 2 Minuten weiter köcheln lassen.
- Grapefruit schälen. Schitze enthäuten und in kleine Stücke schneiden. Bärlauch waschen und in feine Streifen schneiden.
- Die gekochten Mie-Nudeln zusammen mit 4 EL Nudelwasser zum Gemüse geben. Gemüse und Nudeln mit Salz und Pfeffer würzen, gut mischen und 1 Minute auf mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Abschliessend die Grapefruitstücke, den frischen Bärlauch und das restliche Nudelwasser dazugeben. Das fertige Gericht noch etwa eine halbe Minute köcheln lassen und dann gleich servieren.

Dazu passt eine zerdrückte Avocado, fein gewürzt mit etwas Senf, Salz und dem Saft der anderen Hälfte der Grapefruit.