

Schnelle Powerpfanne „Asia“

EINEWELT Plochingen



Schnelle Powerpfanne „Asia“

Für unser heutiges Gericht - **Zubereitungszeit 15 Min., Kochzeit ca. 20 Min.** - brauchen Sie für **4 Personen**:

Für die Nudeln: 250 g Campanelle (**aus dem Weltladen**), 1 EL Butter, 1 EL Sesam;

Für das Gemüse: 1 große rote Zwiebel (ca. 150 g), 2 Knoblauchzehen, 1 Stange Lauch (ca. 200 g), 1 großer Kohlrabi, 4 mittelgroße Karotten, ½ TL Zimt, 1 EL Öl;

Außerdem: 2 EL Curry Madras (**aus dem Weltladen**), 2 EL Tomatenmark, je 1 TL Curcuma, Salz, Rohrzucker und Zitronensaft, 4 EL Kichererbsen (im Glas), Koriander;

Zubereitung:

- **Zwiebel und Knoblauchzehen** schälen und klein hacken, **Karotten** waschen, schälen, **Lauch** waschen und beides in feine Scheiben schneiden, **Kohlrabi** schälen und in 1 cm große Würfel schneiden;
- 1 EL Öl im Topf oder Wokpfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Zimt zugeben und einige Minuten andünsten, Karotten und Kohlrabi zugeben und kurz mitdünsten. Tomatenmark, 1 EL **Thai Madras**, Salz und Rohrzucker dazugeben und 2 Min. weiter dünsten. Dann ½ l Wasser zugeben, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 - 15 Min. köcheln lassen.

- In der Zwischenzeit 2 l Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen, **Campanelle-Nudeln** zugeben und ca. 10 Min. köcheln lassen, dann abschütten. In einer Pfanne 1 EL Sesam ohne Öl mit etwas Salz hellbraun anrösten, 1 EL Butter zugeben, zerlassen und die Nudeln dazu geben. Mit 1 EL **Thai Madras** alles gut durchmischen, bei Bedarf etwas Flüssigkeit unterrühren.
- Lauch und Kichererbsen zum Gemüse geben, aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen. Zitronensaft dazugeben und gehackten Koriander darüber streuen. Mit Salz und etwas Gemüsebrühepulver abschmecken. **Guten Appetit!**
- **Eine Variante mit eher sommerlichem Gemüse folgt.** (BFG)