Nudelgratin nach Asia-Art

Aufläufe » Nudel-Aufläufe » Bandnudel-Aufläufe

Zutaten (4 Personen)

» 5 getr. Mu-Err-Pilze
» 250g Bandnudeln
» Salz
» 1 Knoblauchzehe(n)
» 400ml Kokosmilch
» 2 EL Sojasoße
» Cayennepfeffer
» 3 Ei(er)
» 2 Möhre(n)
» 1 rote Paprika
» 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
» 200g Zuckerschoten
» 3 EL Butter/Margarine
» 2 EL geh. Koriander
» 2 EL Semmelmehl

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Pilze in Wasser einweichen.Die Nudeln in Salzwasser nach Anleitung kochen, abgießen, abschrecken. Knoblauch abziehen, hacken. Ofen auf 180°C vorheizen.

2. Kokosmilch mit Knoblauch, Sojasoße, Cayennepfeffer, Eiern verrühren. Möhren schälen, Paprikaschoten abbrausen, beides putzen und in Streifen teilen. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Pilze abtropfen lassen und in Stücke teilen. Die Zuckerschoten abbrausen, putzen, halbieren und in etwas Wasser 2-3min dünsten.

3. In einer großen Pfanne 1EL Butter erhitzen, die Möhren darin 2min dünsten. Das übrige Gemüse sowie die Pilze zufügen. Mit den Nudeln sowie dem Koriandergrün mischen und in eine Gratinform geben. Kokosmilch-Mischung angießen. Brösel und übrige Butter in Stückchen daraufgeben. Ca. 20min backen. Evtl. mit Koriander garniert servieren.

Nährwerte: 470kcal/E19g/F14g/KH61g pro Portion

angelegt am: 08.02.2007 Rezept-Nr: 2205

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke