

Miso-Gerste

mit Rettich, Pak Choy und Erdnüssen

– Bio Kochbox KW 26



Miso-Gerste

mit Rettich, Pak Choy und Erdnüssen



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 1 weißer Rettich
- 1 Pak Choy
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 1 EL helle Misopaste
- 1 Handvoll Koriander

Eigener Vorrat:

- 140 g Graupen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Reissessig
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Öl
- 2 EL Erdnüsse

Zubereitung:

Die Graupen werden in einem Sieb gründlich gewaschen und in reichlich Wasser weichgekocht, danach abgossen und gut ausdampfen gelassen. Der Rettich wird geschält, gewaschen, trockengetupft und in feine Stifte geschnitten. Der Pak Choi wird geputzt, gründlich gewaschen, trocken geschüttelt und längs in Streifen geschnitten. Die Frühlingszwiebeln werden geputzt, gewaschen und in feine Ringe geschnitten. Ingwer und Knoblauch werden geschält und fein gehackt. Der Koriander wird gewaschen, trocken geschüttelt und grob gehackt. Die Erdnüsse werden grob zerkleinert und in einer trockenen Pfanne geröstet. Für die Sauce werden Misopaste, Sojasauce, Reissessig, Sesamöl und ein kleiner Schuss Wasser glatt verrührt. In einer großen Pfanne oder einem Wok wird neutrales Öl erhitzt, darin werden zuerst Rettich, Ingwer und Knoblauch kurz und kräftig angebraten. Danach kommen Pak Choi und Frühlingszwiebeln hinzu und werden nur kurz mitgeschwenkt, damit alles knackig bleibt. Die gekochte Gerste wird untergehoben, mit der Misosauce vermischt und einige Minuten geschwenkt, bis die Körner glänzen und die Sauce aufgenommen haben. Vor dem Servieren werden Koriander und geröstete Erdnüsse darübergestreut.