

Handgezogene Bandnudeln mit Weißkohl, Feto & Ingwer-Zwiebel-Öl

— Bio Kochbox KW 41



KI generiert

Handgezogene Bandnudeln mit Weißkohl, Feto & Ingwer-Zwiebel-Öl



KI generiert

MENGENHINWEIS:

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

Für 2 Portionen:

350 g Weißkohl
200 g Feto natur
200 g Möhren
2 gelbe Zwiebeln
1 Bund Frühlingszwiebeln
250 ml Gemüsebrühe
280 g Mehl

Eigener Vorrat:

2 Knoblauchzehen
2 EL neutrales Öl
2 EL Sojasauce
1 TL Zucker
Salz, Pfeffer
gemahlener Ingwer
Chiliflocken

Zubereitung:

Das Mehl mit 150 ml lauwarmem Wasser und einer kräftigen Prise Salz zu einem glatten, elastischen Teig verkneten, zu einer Kugel formen, dünn mit neutralem Öl einreiben und abgedeckt mindestens 30 Minuten ruhen lassen. Den Weißkohl von beschädigten Außenblättern befreien, vierteln, gründlich waschen, trocken tupfen, den harten Strunk keilförmig herausschneiden und die Blätter in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Die Möhren schälen, waschen, trocken tupfen und in feine Stifte schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Halbringe schneiden, den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, gründlich waschen, trocken tupfen und weiße sowie grüne Teile getrennt in feine Ringe schneiden. Den Feto abtropfen lassen, trocken tupfen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Etwas neutrales Öl in einer großen Pfanne erhitzen, den Feto rundherum kräftig anbraten und herausnehmen. Die Hälfte der Zwiebeln, die weißen Frühlingszwiebelringe, den Knoblauch und die Möhren in die Pfanne geben und mehrere Minuten anbraten, anschließend den Weißkohl zufügen und unter häufigem Wenden Farbe annehmen lassen. Mit Gemüsebrühe und Sojasauce ablöschen, mit Ingwer, Chili, Zucker und Pfeffer würzen und offen schmoren, bis der Kohl weich ist, aber noch etwas Biss besitzt. Den Nudelteig in acht Stücke teilen, jedes Stück zu einem länglichen Fladen drücken, mit wenig Öl bestreichen und einige Minuten entspannen lassen. Die Fladen nacheinander an beiden Enden fassen, vorsichtig auseinanderziehen, mehrfach auf die Arbeitsfläche schlagen und zu langen, breiten Bändern ziehen; sehr breite Bänder längs in der Mitte teilen. Die Nudeln portionsweise in reichlich kochendem Salzwasser etwa zwei Minuten garen, mit einer Schaumkelle herausheben und direkt zum Kohl geben. Die übrigen Zwiebelringe in einer kleinen Pfanne in 1 EL neutralem Öl kräftig goldbraun braten, mit einer Prise Ingwer und Chiliflocken würzen. Feto und grüne Frühlingszwiebelringe unter die Nudeln heben, alles kurz durchschwenken und das heiße Ingwer-Zwiebel-Öl unmittelbar vor dem Servieren darübergeben.