

Gemüse Rezepte

Reisnudel Gemüse Auflauf

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Auflauf, Backofen, Fleischlos, Gemüse

250 g	Reisnudeln	3	Knoblauchzehen
750 g	Wirsing	100 g	Frische Ingwerwurzel
500 g	Frühlingszwiebeln	2 Bund	Koriandergrün
500 g	Möhren Salz	8 Essl.	Sojasauce
250 g	Weißer Champignons	4 Essl.	Zitronensaft
200 g	Frische Shiitake-Pilze	1 Essl.	Abgeriebene Zitronenschale
4 Essl.	Öl	4	Eier
	Etwas Öl für die Form	200 ml	Süß-scharfe Chilisauce;

1. Nudeln mit heißem Wasser bedeckt 30-40 Minuten ausquellen lassen und in einem Sieb abtropfen lassen. Wirsing putzen, vierteln und in 2 cm breite Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen. Nur das Weiße und Hellgrüne in ca. 6 cm lange Stücke schneiden. Möhren schälen, längs vierteln und in 6 cm lange Stücke schneiden. Ca. 1 1/2 Liter gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Nacheinander Portionsweise den Wirsing darin 3-4 Minuten garen, Möhren 6-8 Minuten, Zwiebeln 4 Minuten. Herausnehmen und abtropfen lassen. Gemüsesud aufheben.

2. Champignons putzen, harte Stiele von den Shiitake-Pilzen entfernen. Pilze in feine Scheiben schneiden und im Öl 6-8 Minuten andünsten. Knoblauch pellen und durchpressen. Ingwer schälen und reiben. Koriander grob hacken. Knoblauch, Ingwer, Sojasauce, Zitronensaft, -schale, Eier und 1/4 l vom Gemüsesud mit einem Schneebesen gut verschlagen.

3. Eine Auflaufform (2 1/2 l Inhalt) mit Öl auspinseln. 1/3 Reisnudeln in die Form geben. Darauf 1/2 Gemüse, 1/2, Pilze und 1/2 Koriander verteilen. So fortfahren, bis die Zutaten eingeschichtet sind. Die Sojasaucenmischung nochmals gut durchschlagen und darüber verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Einschubleiste 55 Minuten garen. Den Auflauf ca. 10 Minuten bis zum Anschneiden ruhen lassen. Dazu die süß scharfe Chilisauce servieren.