

Der Kochklub für Jugendliche



Scharfe Maultaschen auf asiatische Art

2 Pck.	Gemüse-Maultaschen / u.a. bei EDEKA
2	Paprikaschote(n), rot und gelb (à ca. 200 g)
400 g	Möhre(n)
200 g	Porree
1	Chilischote(n)
75 g	Sojabohnenkeimlinge, aus dem Glas
einige Stiele	Koriander, 5 - 6 Stiele
5 EL	Öl
½	Limette(n), den Saft davon
1 TL	Rohrzucker, ca.
n. B.	Sojasauce, 3 - 4 EL
200 ml	Gemüsebrühe
	Salz und Pfeffer

1. Paprika halbieren, putzen, waschen. Möhren schälen. Porree putzen, waschen. Gemüse in ca. 3 cm lange Streifen schneiden. Chili putzen, der Länge nach aufschneiden, waschen und Kerne entfernen. Schote klein schneiden. Sprossen abgießen und abtropfen lassen. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen.

2. 3 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne oder einem Wok erhitzen. Gemüsestreifen und Chili darin unter Wenden ca. 3 Minuten anbraten. Mit Rohrzucker bestreuen und mit Limettensaft und Sojasauce ablöschen. Brühe zugießen. Köcheln lassen. Die Maultaschen nach der in heißer Brühe garen, 2 - 3 Minuten vor Ende der Garzeit herausnehmen und trocken tupfen.

3. In einer weiteren Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Maultaschen darin portionsweise unter Wenden ca. 4 Minuten goldbraun braten. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Maultaschen auf Tellern anrichten. Mit Koriander bestreuen.

Jugendzentrum
TEMPEL
der evangelischen
Friedenskirchengemeinde



ULRIKE THOMAS

Peschmannstr. 2

47228 Duisburg

Tel / Fax 02065 – 62058

ulrikethomas@aufdemwege.de

