



Lamm-Bowl mit Mie-Nudeln



Schüssel zum Erfolg.



Zutaten für 2 Personen:

- 320 g Lammlachse, gewürfelt
- 1 rote Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 125 g Champignons
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Möhre
- 2 Lauchzwiebeln
- 100 g Kirschtomaten
- 100 g grüne Bohnen
- ½ Bund Petersilie
- 100 g Vollmilch-Joghurt (3,5 % Fett)
- 1 EL Cashewmus (Glas)
- 20 g Cashewkerne
- 125 g Mie-Nudeln



Zubereitung (ca. 45 Minuten):

Chilischote längs aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Lammwürfel darin gleichmäßig goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und warm stellen. Chili und Knoblauch im heißen Bratöl andünsten. Pilze zufügen und ca. 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Möhre schälen und grob raspeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Grüne Bohnen putzen, waschen und halbieren. In kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen und abschrecken.

Im nächsten Schritt Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen. Joghurt, Cashewmus und Petersilie pürieren. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und auskühlen lassen. Mie-Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Nudeln abgießen. Mit der Joghurtsoße mischen. Nudeln, Lammwürfel, Möhren, Pilze, Bohnen, Tomaten und Lauchzwiebeln in Bowls anrichten. Mit gerösteten Cashewkernen bestreuen.

Einfach unsere Natur.
IRISHLAMB.DE

