

# GERÜCH[T]E KÜCHE N° 4 NACHI LIGHT



## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

150g Randen · 150g Kartoffeln · 100g Hirseflocken · 1 EL Currypaste  
10g Röstzwiebeln · 1 Chili · frischen Koriander · 1TL Sesam · Jasminreis  
1 Pak Choi · 150g Brokkoli · 100g Edamamebohnen · 25g Zwiebeln  
5g frischen Ingwer · 1 Knoblauchzehe · Saft einer 1/2 Zitrone · Rapsöl  
1 EL Tomatenpüree · 1 TL Madras\* · 1 grosser TL Palmzucker\* · 200 ml  
Kokosmilch · 50g Ketchup · 1.5 TL Salz · Gemüsebouillon · Kartoffelstärke

[WWW.NOOCH.CH](http://WWW.NOOCH.CH)

# GERÜCH[T]E KÜCHE N° 4 NACHI LIGHT

## VORBEREITUNG BARGEN-SAUCE

Frischen Ingwer gut klopfen & mit dem Knoblauch fein hacken, Zwiebeln in Scheiben schneiden & alles zusammen in einem Topf mit Öl anschwitzen.

Madras\*, Kurkuma & Currypaste mitdünsten.

Alles mit Tomatenpüree, Kokosmilch & Gemüsebouillon ablöschen.

Palmzucker\* fein geklopft hinzufügen, aufkochen & für ca. 20 Min. sieden lassen.

Sauce abschmecken & bei Bedarf mit Kartoffelmehl abbinden.

## VORBEREITUNG RANDEN-CUTLETS

Randen (mit Schale) & Kartoffeln für ca. 20 Min. kochen (bis sie weich sind).

Hirseflocken einweichen, frischen Koriander & Ingwer fein hacken & eine halbe Zitrone auspressen.

Randen & Kartoffeln für die Cutlets grob reiben & mit den restl. Zutaten zu einer festen Masse verarbeiten.

Mit feuchten Händen ca. 8 Handtellergrosse Cutlets formen.

## ZUBEREITUNG

Jasminreis nach Anleitung kochen.

Pak Choi, Edamame & Brokkoli in Salzwasser blanchieren.

Die Randen-Cutlets in Rapsöl bei 180°C für ca. 3 Min. frittieren.

## ANRICHTEN

Den Reis mit Hilfe einer Tasse auf dem Teller platzieren. Sauce daneben geben & das Gemüse mit den Cutlets darauf arrangieren. Mit Sesam, Chilistreifen & Koriander garnieren – **En guete.**



**nooch**  
ASIAN KITCHEN