

# Vegane Asia-Pasta mit Mango

Es ist erst Ende November und ich habe die dunkle Jahreszeit jetzt schon satt. Mir ist es zu kalt, zu windig, zu dunkel, zu trist. Manchmal, wenn ich morgens aus dem Haus gehen, weiß ich nicht wo der Beton aufhört und der Himmel beginnt. So grau ist es. Deshalb brauche ich jetzt unbedingt Farbe, Schärfe, Wärme und zwar sofort! Also ab zum Mini-Asia-Markt hier um die Ecke und all die leckeren frischen Zutaten gekauft, die man für ein feuriges, farbenfrohes Mahl benötigt. Ich habe mich für ein Asian-Pasta-Fusion-Gericht entschieden. Dinkel-Penne treffen auf süße Mango, köstliche Kokosnussmilch und feurige Chilis. Ob Wok oder Pfanne - diese verschärfte Asia-Pasta vertreibt den November-Blues im Nu. Versprochen!

## Zutaten für 2 Portionen

- 150 Gramm Dinkel Penne | oder eine andere Hartweizenpasta ohne Ei
- 1 Knoblauchzehe
- 100 Gramm Zuckererbsenschoten
- 1 Karotte
- 3 kleine Pak Choi | etwa 150 Gramm
- Eine Mango
- 100 Gramm frische Mungobohnensprossen | Sprossen aus dem Glas gehen ebenfalls
- Eine rote scharfe Chili | nach eigenem Schärfe-Empfinden dosieren
- 4 Zweige Thai-Basilikum
- 1 EL rote Currypaste | bitte achtet darauf, vegane Currypaste zu kaufen - denn manche Pasten enthalten zermahlene Garnelen
- 1 Daumengroßes Stück Ingwer | etwa 25-30 Gramm
- Meersalz
- 1 EL Sojasoße (kann für eine sojafreie Variante einfach entfallen; statt dessen etwas mehr salzen)
- 1 EL Erdnussöl | kann durch andere Pflanzenöle zum Braten ersetzt werden
- 400 ml Kokosmilch | ich benutze hierfür fettreduzierte Kokosmilch
- 1 EL Limettensaft | wahlweise etwas Zitronensaft
- Grob gemahlene Chili
- 1 EL schwarze Sesamkörner zum Garnieren

Tipp: Man kann statt der Mango auch Papaya benutzen. Das schmeckt ebenfalls herrlich fruchtig und ist eine schöne Alternative zu Mango. Falls Ihr keinen Pak Choi bekommt, könnt Ihr diesen auch mit etwas Chinakohl oder fein geschnittenem Weißkohl ersetzen. Eine weitere Variation ist das Benutzen von Koriander statt Thai-Basilikum. Ihr seht, man kann das Gericht vielfältig anpassen und nach Belieben mit Zutaten experimentieren

## Zubereitung (30-35 Minuten)

Die Dinkel-Penne in reichlich gesalzenem Wasser etwa 8-10 Minuten bissfest kochen. Die Kochzeit kann aber je nach Pasta-Art und -Marke variieren. Bitte checkt daher nochmals die Angaben auf der Verpackung und macht einen "Bisstest". Wenn die Penne gekocht sind, Wasser abgießen, die Nudeln mit klarem Wasser kurz abbrausen und bereit stellen.

Tipp: Dinkel-Pasta schäumt beim Kochen schnell über. Um das zu reduzieren, könnt Ihr, sobald sich reichlich Schaum an der Oberfläche gebildet hat, einen Schuss Olivenöl ins heiße Wasser gießen. Dann fällt der Schaum etwas zusammen und Ihr müsst die Pasta nicht ständig im Auge behalten. Die Pasta auch nicht auf allerhöchster, sondern mittlerer bis hoher Stufe köcheln lassen. Das Wasser sollte dennoch leicht sprudeln.

In der Zwischenzeit könnt Ihr die weiteren Zutaten vorbereiten. Die Knoblauchzehe abziehen und fein aufschneiden. Die Zuckererbsenschoten waschen, an den äußersten Enden abschneiden und halbieren. Den Pak Choi abbrausen, das unterste Ende des Strunks abschneiden und den Pak Choi vom Strunk her klein schneiden. Lasst die grünen Blätter jedoch ganz oder halbiert sie nur. Das reicht völlig aus. Die Karotte waschen und in feine Streifen schneiden. Die Mungobohnensprossen bereit stellen oder abtropfen lassen, wenn Ihr eigelegte Sprossen verwendet. Die Mango in Stücke schneiden und etwa 3 EL davon zur Seite stellen. Diese Mango-Stücke könnt Ihr zum Schluss zur Dekoration nutzen. Die restlichen Mangostücke werden gleich mit in den Wok oder die Pfanne gegeben.

Tipp: Ich habe dieses Gericht in einer Wok-Pfanne zubereitet. [Ihr könnt Euch hierzu Mal diese Wok-Pfanne ansehen](#) - sie ist hervorragend verarbeitet und von sehr guter Handhabbarkeit\*/\*(Amazon Affiliate-Link). Ihr könnt aber auch eine ganz normale, große Pfanne benutzen. Nehmt dann eventuell ein kleines bisschen mehr Öl zum Anbraten.

Ein klein wenig Erdnussöl oder ein anderes Pflanzenöl im Wok erhitzen. Die Knoblauchstückchen hineingeben und ganz kurz anrösten. Dann unmittelbar die Mungobohnensprossen, Karottenstreifen, Zuckererbsenschoten und die klein geschnittenen Strunkteile des Pak Choi hinzu geben und unter wiederholtem Schwenken etwa 3-4 Minuten köcheln und anbraten lassen. Dann 1 EL Sojasoße und einen EL rote Currypaste hinzu geben und unterrühren. Zutaten nochmals 2 Minuten durchschwenken. Eine halbe Chilischote aufschneiden und die Chiliröllchen dazu geben. Die Zutaten mit 400 ml Kokosmilch aufgießen und köcheln lassen. Jetzt die übrigen Pak Choi Blätter untermengen, die Blätter von zwei Stängeln Thai-Basilikum sowie den Ingwer geschält und aufgerieben dazu geben. Nach etwa 2-3 Minuten Hitze reduzieren, das Gericht etwas salzen und die Mangostückchen sowie die Penne dazu geben. Alle Zutaten nochmals erhitzen. Die Asia-Pasta mit Limettensaft sowie eventuell noch etwas Sojasoße abschmecken und auf zwei vertiefte Teller aufteilen. Die restlichen Mangostückchen auf das Gericht geben. Das Essen mit Chiliröllchen, gemahlenem Chili, schwarzen Sesamkörnern sowie je etwas Thai-Basilikum garnieren.

Tipp: Seht ihr die "Blumen" rechts unten auf dem nachfolgenden Foto? Das sind die Strunk-Reste vom Pak Choi. Ich benutze sie gerne zur Deko - sehen aus wie grüne Blumen :-)

### **Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten**

- [Papaya-Reisnudelsalat mit Erdnüssen und Limettendressing](#)
- [Soba-Nudelgericht mit krossem Tofu, Shiitake und Pak Choi](#)
- [Knuspriges Orangen-Tempeh mit Süßkartoffelstampf und bitter-sweet Avocado](#)

