



One-Wok-Pasta

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 10 Minuten

Für 2 Portionen:

250 g Hähnchenbrust

1 rote Peperoni

100 g kleine Auberginen

60 g Zuckerschoten

1 EL Sesamöl

400 ml Hühnerfond

100 ml Kokosmilch

1 EL grüne Curtypaste

Salz

120 g Mie-Nudeln

5 Stiele Koriander

Utensilien: Brett, Messer, Miele

Induktionswok, Miele Wokpfanne, Kochlöffel

Zubereitung:

1 Süßkartoffeln gründlich waschen, trocken tupfen und mit einer Gabel rundherum einstechen. Anschließend mit etwas Meersalz einreiben und in den gelochten Garbehälter setzen.

2 Dampfgarer mit der Funktion Combigaren vorheizen (Temperatur: 180 °C/ Feuchte: 85%). Kartoffeln bereits während der Vorheizphase auf der mittleren Schiene ca. 45 Minuten garen.

3 In der Zwischenzeit Joghurt und Curtypaste in einer Schüssel verrühren. Mit Salz abschmecken. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Peperoni waschen, trocken tupfen und schräg in feine Ringe schneiden. Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und der Länge nach aufschneiden. Joghurt darauf verteilen und mit Koriander und Peperoni garnieren.

Tipp: Man kann übrigens auch die Blätter der Süßkartoffel essen, die Spinat stark ähneln.

Einstellung:

Betriebsarten: Combigaren: Heißluft Plus

Temperatur: 180 °C

Garzeit: 45 Minuten

Feuchte: 85 %