Bowl mit Leber, Gemüse und Glasnudeln

Mit leckerer Rinderleber
Sie essen gerne asiatisch? Und auch die bekannten Bowls, die einer Suppe gleichen? Und meistens mit Mienudeln oder Glasnudeln zubereitet werden? Dieses Rezept ist zwar eigentlich selbst erfunden. Aber die Bowl schmeckt sehr gut. Kommen doch nur frische Zutaten hinein.

Da ist die frische Rinderleber. Zuckerschoten. Und Pak Choi, ein asiatisches Gemüse, das ja bei uns immer mehr bekannt wird.

Und eine Bowl soll natürlich auch eine gute Brühe bekommen, für die ich selbst zubereitete, portionsweise eingefrorene Gemüsebrühe verwende.

Fischsauce, anstelle von Salz, wie man es bei asiatischen Gerichten immer macht.

Und last but not least natürlich eine Portion Glasnudeln, die nur wenige Minuten in siedendem Wasser garen muss, damit sie gar ist.

Für 2 Personen:

- 2 Scheiben Rinderleber (à etwa 200 g)
- 20 Zuckerschoten
- einige Blötter Pak Choi
- eine Portion Glasnudeln
- 600 ml Gemüsebrühe
- Fischsauce
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Schöne Bowl mit Glasnudeln

Leber in kurze, schmale Steifen schneiden. In eine Schale geben.

Zuckerschoten und Pak Choi putzen. Zuckerschoten quer

halbieren. Blätter des Pak Choi quer in schmale Streifen schneiden. Beides in eine Schale geben.

Glasnudeln in nur noch siedendem Wasser einige Minuten einweichen und garen.

Öl in einem Wok erhitzen. Leber darin einige Minuten pfannenrühren. Brühe zu der Leber geben und erhitzen. Mit der Fischsauce würzen und Brühe abschmecken.

Glasnudeln in zwei Bowls geben.

Gemüse darüber verteilen.

Leber mit der heißen Brühe über Nudeln und Gemüse geben und einige Minuten ziehen lassen, damit das Gemüse noch etwas durchgart.

Servieren. Guten Appetit!