

Vollkornspaghetti mit Pak-Choi und Ei



Pak-Choi, Chili, Ei und Sojasauce geben Dinkel-Vollkornspaghetti eine asiatische Note. Das vegetarische Pastagericht ist schnell und einfach zubereitet.

Zubereitung

Für 4 Personen

300 g Dinkel-Vollkornspaghetti
Salz
300 g Pak Choi oder Chinakohl
1 rote Chilischote
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
4 Eier
4 EL Sojasauce
1 EL gerösteter Sesam

Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen. Abgiessen und tropfnass zurück in die Pfanne geben. Warmhalten.

Pak-Choi längs in grobe Schnitze, Chili in Ringe schneiden oder nach Belieben entkernen und in Streifen schneiden.

Öl in einer erhitzten Bratpfanne erwärmen. Knoblauch dazu pressen, Pak-Choi und Chili begeben. Kurz anbraten.

Eier aufschlagen und verquirlen. Zum Gemüse geben und stocken lassen.

Spaghetti mit wenig Kochwasser daruntermischen.

Mit Sojasauce abschmecken und mit Sesam servieren.