Rezept

Vegetarische gebratene Asia-Nudeln

Ein Rezept von Vegetarische gebratene Asia-Nudeln, am 28.04.2024

Zutaten

150 g	asiatische Eiernudeln (Mie-Nudeln)
1	Möhre
150 g	Spitzkohl oder Chinakohl
1 Stück	Ingwer (ca. 1 cm)
1/2	Chilischote (nach Belieben)
50 g	Erbsen (TK oder frisch gepalt)
1 EL	süße Sojasauce (Ketjap manis)
	Salz
1	dünne Stange Lauch
50 g	frische Sojabohnenkeimlinge
2	Knoblauchzehen
4 EL	neutrales Öl
2 EL	Sojasauce
2 TL	Korianderblättchen zum Bestreuen

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal

Zubereitung

1. Für die Nudeln reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Nudeln darin nach Packungsangabe garen, in einem Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2. Die Möhre putzen und schälen, zuerst in dünne Scheiben und anschließend in feine Streifen schneiden. Den Lauch putzen, längs aufschlitzen und gründlich waschen. Mit dem zarten Grün in feine Streifen schneiden. Die Kohlblätter waschen und eventuell vorhandene dicke Blattrippen flacher schneiden. Kohl in Streifen schneiden. Sojakeimlinge waschen und abtropfen lassen. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Chilistück, falls verwendet, waschen und mit den Kernen fein schneiden.

3. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Nudeln darin verteilen und bei starker Hitze ca. 2 Min. braten. Umdrehen und weitere 1-2 Min. braten. Auf einen Teller geben, zugedeckt warm halten.

4. Das übrige Öl in die Pfanne geben. Darin alles Gemüse mit dem Ingwer, dem Knoblauch und eventuell dem Chili unter Rühren bei mittlerer Hitze in ca. 2 Min. bissfest garen. Beide Sorten Sojasauce untermischen, das Gemüse mit Salz abschmecken. Die Nudeln unterrühren und kurz noch einmal heiß werden lassen. Mit dem Koriander bestreut servieren.