

Rezept

Asia-Bratgemüse mit Nudeln

Ein Rezept von Asia-Bratgemüse mit Nudeln, am 09.06.2026

Zutaten

| | |
|-----------------------------|----------------------------------|
| 150 g Mie-Eiernudeln | Salz |
| 3 Schalotten | 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm) |
| 1 EL Öl | 400 g TK-Asia-Gemüse |
| 100 ml Gemüsebrühe | 3 EL Sojasauce |
| 2 TL Sesamöl | Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsangabe in kochend heißem Salzwasser 4 Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Inzwischen Schalotten schälen und in Spalten schneiden, Ingwer schälen und würfeln. Das Öl im Wok erhitzen, Schalotten und Ingwer kurz anbraten. Gefrorenes Gemüse dazugeben, unter Rühren 3-4 Min. braten. Nudeln untermischen und unter gelegentlichem Wenden in 3 Min. heiß werden lassen.

3. Die Brühe, Sojasauce und Sesamöl verrühren, dazugießen. Salzen und pfeffern.