

Rezept

Asia-Nudelpfanne mit Chinakohl

Ein Rezept von Asia-Nudelpfanne mit Chinakohl, am 21.05.2025

Zutaten

375 g Kanton-Nudeln oder andere Reisnudeln

4 Mandarinen

50 ml lieblicher Weißwein

Sojasauce

1-2 TL Ingwerpulver

Salz

Pfeffer

4 Möhren

300 g Chinakohl

150 g Sojabohnensprossen

80 g Cashewkerne

Sesamöl

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | Schwierigkeitsgrad leicht | Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min Pro Portion Ca. 670 kcal

Zubereitung

- 1. Nudeln nach Packungsanleitung garen. Kalt abspülen und mit 1 EL Öl vermischen. Die Mandarinen auspressen. Den Saft mit Wein, 1 EL Sojasauce, Ingwer und Stärke verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2. Möhren schälen, längs und quer halbieren, die Stücke längs in Streifen schneiden. Chinakohl waschen, putzen und in Streifen schneiden. Sprossen waschen, abtropfen lassen.
- Den Wok stark erhitzen. Das Gericht in zwei Portionen garen: Die Hälfte der Cashewkerne in 1 TL Öl kurz anbraten, bis sie leicht gebräunt sind, herausnehmen. 1 TL Öl in den Wok geben, die Hälfte der Möhren kräftig anbraten; beiseiteschieben. 1 TL Öl zugeben, darin die halbe Menge Chinakohl und Sprossen anbraten; an den Rand schieben. Mit 1 TL Öl die Hälfte der Nudeln kurz und kräftig anbraten.
- 4. Die angebratenen Cashewnüsse zugeben, alles gründlich vermischen und mit etwas Sesamöl beträufeln. Die Hälfte der Sauce in den Wok gießen, unter Rühren erhitzen und leicht andicken lassen. Die zweite Portion der Nudelpfanne genauso zubereiten und das Gericht bei Tisch nach Geschmack mit Sojasauce nachwürzen.