

Rezept

Asia-Wok-Nudeln mit buntem Gemüse

Ein Rezept von Asia-Wok-Nudeln mit buntem Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

350 g chinesische Nudeln (ersatzweise Mie-Nudeln)	Salz
1 Frühlingszwiebel	1 Pak Choi
3 mittelgroße Möhren	300 g Brokkoli
2 EL Sesamöl	250 ml Gemüsebrühe
8 EL Sojasauce	2 TL Ahornsirup
2 TL Speisestärke	1 TL vegane Fischsauce (Bioladen)
50 g Mungobohnensprossen	4 EL gesalzene, geröstete Erdnüsse
1 EL gehacktes Koriandergrün	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal, 14 g F, 18 g EW, 74 g KH

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen. Abgießen, kalt abspülen und beiseitestellen.

2. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Pak Choi und die Möhren waschen und in Streifen schneiden. Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Das Sesamöl in einem Wok erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin anbraten. Das vorbereitete Gemüse dazugeben und 5-7 Min. mitbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt 5 Min. dünsten.

3. Sojasauce, Ahornsirup, Stärke und Fischsauce in einer kleinen Schüssel verrühren. Die Sauce zum Gemüse geben und kurz aufkochen lassen. Die Mungobohnensprossen und die Nudeln hinzufügen und alles gut miteinander vermischen.

4. Die Erdnüsse hacken und mit dem Koriander aufstreuen. Nach Belieben individuell mit Sojasauce nachwürzen.