

## Rezept

# Frühlingsgemüse-Wok mit Glasnudeln

Ein Rezept von Frühlingsgemüse-Wok mit Glasnudeln, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>80 g</b> Glasnudeln (z. B. Vermicelli)	<b>1 Bund</b> Mairübchen (ca. 250 g)
<b>250 g</b> Möhren	<b>4 Stangen</b> Staudensellerie (ca. 200 g)
<b>1 Bund</b> Frühlingszwiebeln	<b>100 g</b> Zuckerschoten
<b>1</b> große Chilischote	<b>10 g</b> frischer Ingwer
<b>1</b> Bio-Limette	<b>1 Bund</b> Koriandergrün
<b>1 EL</b> Rapsöl	<b>300 ml</b> ungesüßtes Kokoswasser (z. B. Coco-Drink)
<b>300 ml</b> Gemüsebrühe	<b>10 g</b> feste Kokoscreme (Block)
<b>2 TL</b> helle Sojasauce	<b>2 TL</b> Mirin (nach Belieben)
Salz (nach Belieben)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

## Zubereitung

1. Die Glasnudeln in kochendem Wasser in 3-4 Min. garen, dann kalt abschrecken und abtropfen lassen. Von den Mairübchen die festen Blätter ohne die Stiele ablösen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden, waschen und in kochendem Wasser ca. 1 Min. blanchieren. Herausnehmen, eiskalt abschrecken und ausdrücken.
2. Mairübchen und Möhren putzen, schälen und in ca. 5 mm dicke Stifte schneiden. Den Staudensellerie waschen, putzen, entfädeln und in ca. 1 cm dicke Scheibchen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das Weiße schräg in ca. 2 cm breite Stücke und das Grüne in feine Ringe schneiden. Die Zuckerschoten waschen, putzen und schräg halbieren.
3. Chilischote putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden und dabei entkernen. Den Ingwer schälen und grob reiben. Die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und 2-3 TL Saft auspressen. Koriandergrün waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und die Stiele hacken.
4. Einen beschichteten Wok erhitzen und das Öl darin heiß werden lassen. Das Weiße der Frühlingszwiebel darin unter Rühren ca. ½ Min. braten. Möhrenstifte dazugeben und unter Rühren ca. 2 Min. mitbraten. Rübchen und Sellerie hinzufügen und unter Rühren ca. 2 Min. braten. Ingwer, Chili und Korianderstiele dazugeben und kurz mitbraten. Mit Kokoswasser und Brühe ablöschen und aufkochen. Das Gemüse in 2-3 Min. bissfest garen. Kokoscreme in kleinen Stückchen in der Brühe auflösen. Die Zuckerschoten dazugeben und ca. 1 Min. köcheln lassen. Glasnudeln, Frühlingszwiebelgrün und Rübchengrün dazugeben und kurz erhitzen.
5. Das Gemüse mit Limettensaft, Sojasauce und nach Belieben mit Mirin würzen, eventuell noch etwas salzen. In großen Suppenschalen anrichten, mit Korianderblättchen und Limettenschale besteuern.