

Rezept

# Gebratene Ingwer-Gemüse-Nudeln

Ein Rezept von Gebratene Ingwer-Gemüse-Nudeln, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>125 g</b> Reis-Nudeln oder Mie-Nudeln	Salz
<b>125 g</b> Zuckerschoten	<b>2</b> Möhren
<b>25 g</b> Cashewkerne	<b>2</b> Zwiebeln
<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 1 cm)	<b>1 EL</b> Öl
<b>100 g</b> Mungobohnensprossen	<b>1 TL</b> Sambal oelek
<b>2-3 EL</b> helle Sojasauce	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

## Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser vorgaren. Die Zuckerschoten waschen, putzen und schräg dritteln. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden.

---

2. Die Cashewkerne grob hacken, Zwiebeln schälen und würfeln, Ingwer schälen und fein hacken. Alles in Öl im Wok unter Rühren 1 Min. anbraten. Zuckerschoten und Möhren 2 Min. mitbraten.

---

3. Die Sprossen kalt abbrausen, mit den abgetropften Nudeln in den Wok geben. mit Sambal oelek, Sojasauce und Pfeffer würzen, alles noch 1-2 Min. unter Rühren braten.