

#### Rezept

# Gebratene Nudeln mit Pak Choi

Ein Rezept von Gebratene Nudeln mit Pak Choi, am 06.06.2025

#### Zutaten

125 g	Mie-Nudeln		Salz
1 EL	Sesamöl	2	Möhren
150 g	Brokkoliröschen	200 g	Pakchoi
3	Frühlingszwiebeln	200 g	Seitan
2 EL	Öl	1-2 TL	Sambal Oelek
125 ml	Gemüsebrühe (instant)	1-2 TL	flüssiger Honig
2-3 EL	Sojasauce	2-3 Stängel	Thai-Basilikum (ersatzweise Basilikum)

### **Rezeptinfos**

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal

## **Zubereitung**

- 1. Die Mie-Nudeln in Salzwasser nach Packungsangabe in 3 5 Min. kochen (siehe Info). Abgießen, abtropfen lassen und mit dem Sesamöl vermengen.
- 2. Inzwischen die Möhren putzen, schälen und in feine, 4 5 cm lange Streifen schneiden. Brokkoli waschen und putz en. Pak Choi waschen, den Strunk ab-schneiden, Pak Choi in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, das dunkle Grün entfernen, weiße und hellgrüne Teile in dünne Scheiben schneiden. Seitan in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
- 3. Das Öl in Wok oder Pfanne erhitzen. Möhren und Brokkoli darin ca. 2 Min. unter Rühren anbraten. 1 TL Sambal oelek einrühren, dann Brühe, Honig und 2 EL Sojasauce zufügen. Das Gemüse ca. 5 Min. bei schwacher Hitze garen.
- 4. Dann Seitanwürfel, Pak Choi und Frühlingszwiebeln unter das Gemüse heben. Die Nudeln untermischen und alles noch 3 4 Min. unter Wenden bei starker Hitze braten, bis die Nudeln leicht knusprig sind. Mit Sojasauce und Sambal oelek würzig-scharf abschmecken. Thai-Basilikum waschen und trocken schütteln, Blätter grob hacken und unterheben.