

## Rezept

# Gebratene Nudeln mit Pak Choi

Ein Rezept von Gebratene Nudeln mit Pak Choi, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>125 g</b> Mie-Nudeln	Salz
<b>1 EL</b> Sesamöl	<b>2</b> Möhren
<b>150 g</b> Brokkoliröschen	<b>200 g</b> Pakchoi
<b>3</b> Frühlingszwiebeln	<b>200 g</b> Seitan
<b>2 EL</b> Öl	<b>1-2 TL</b> Sambal Oelek
<b>125 ml</b> Gemüsebrühe (instant)	<b>1-2 TL</b> flüssiger Honig
<b>2-3 EL</b> Sojasauce	<b>2-3 Stängel</b> 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 putzen. Pak Choi waschen, den Strunk abschneiden, 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.