

Rezept

Gebratene Nudeln vegetarisch

Ein Rezept von Gebratene Nudeln vegetarisch, am 15.12.2025

Zutaten

250 g	Eier-Mie-Nudeln (aus dem Asienladen)		Salz
150 g	Brokkoli	3	Frühlingszwiebeln
100 g	Sojabohnensprossen	1	Knoblauchzehe
2 EL	Sherry medium (oder Gemüsebrühe)	2 EL	helle Sojasauce
1/4 - 1/2 TL	Sambal oelek	2 EL	neutrales Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal

Zubereitung

1. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung etwa 4 Min. garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen den Brokkoli waschen, putzen, die Röschen ablösen und längs in feine Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und – weiße und grüne Teile separat – in feine Ringe schneiden. Die Sprossen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Sherry, Sojasauce und Sambal oelek in einem Schälchen verrühren. Das Öl im Wok (oder einer großen Pfanne) erhitzen. Knoblauch, das Weiße der Frühlingszwiebeln und Brokkoli hineingeben und 2-3 Min. bei starker Hitze unter Rühren braten.
4. Die Sojabohnensprossen hinzufügen und 1 Min. mitbraten. Das Gemüse in eine Pfannenhälfte schieben. Die Nudeln und die Sherrymischung in die andere Hälfte geben und 2 Min. unter Rühren erwärmen. Gemüse und Nudeln zusammenrühren und das Frühlingszwiebelgrün untermischen.
5. Die gebratenen Nudeln auf zwei Teller verteilen. Helle Sojasauce und Sambal oelek zum Nachwürzen mit auf den Tisch stellen.