Rezept

Gebratene Reisnudeln mit Wintergemüse

Ein Rezept von Gebratene Reisnudeln mit Wintergemüse, am 19.05.2025

Zutaten

3	Schalotten
1 Stück	Ingwer (ca. 4 cm lang)
1	Möhre
½	rote Spitzpaprika
2 EL	geröstete, gesaltzene Erdnusskerne
2 EL	Limettensaft
200 g	Tempeh
170 g	Reisnudeln
	Bestreuen Korianderblättchen zum Bestreuen (nach Belieben)
4	Knoblauchzehen
2	rote Chilischoten
80 g	frische Shiitake (Pilze)
200 g	Grünkohl
4 EL	Sojasauce
1 EL	Zucker
6 EL	Öl
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 950 kcal, 47 g F, 40 g EW, 85 g KH

Zubereitung

1. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. 1-2 Chilis (je nach gewünschter Schärfe) waschen, längs halbieren und ohne Kerne und weiße Trennwände in feine Streifen schneiden.

2. Die Möhre putzen, schälen und in streichholzdünne Streifchen (Julienne) schneiden. Die Shiitake putzen (nicht waschen!), den Stiel entfernen und die Hüte in Streifen schneiden. Die Paprika waschen, halbieren und ohne Kerne und weiße Trennwände in Streifen schneiden. Den Grünkohl gründlich waschen, die Blätter von den Rippen streifen und in mundgerechte Stücke zupfen.

3. Die Erdnüsse grob hacken. Sojasauce, Limettensaft und Zucker in einer Schüssel mit 2 EL Wasser verrühren. Den Tempeh in Scheiben schneiden. 3 EL Öl in einer großen Pfanne oder im Wok erhitzen und den Tempeh darin bei großer Hitze in 6-8 Min. von beiden Seiten hellbraun und knusprig braten, dann herausnehmen. Die Reisnudeln nach Packungsangabe in kochendem Wasser sehr knapp gar kochen, in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.

4. Die übrigen 3 EL Öl in einem Wok erhitzen. Schalotten, Ingwer und Knoblauch darin unter Rühren bei großer Hitze ca. 1 Min. braten. Shiitake 1 weitere Min. mitbraten. Chili, Möhren und Paprika zugeben, salzen und alles unter Rühren ca. 3 Min. braten. Grünkohl untermischen, die Hälfte der Sauce angießen und 2 Min. weiterbraten, bis der Kohl etwas zusammengefallen ist. Nudeln und Tempeh mit der übrigen Sauce untermischen und alles noch 1-2 Min. unter Rühren erhitzen. Salzen und mit Erdnüssen und nach Belieben Korianderblättchen bestreuen.