

Rezept

Gemüse mit Reisbandnudeln aus dem Wok

Ein Rezept von Gemüse mit Reisbandnudeln aus dem Wok, am 27.05.2026

Zutaten

| | |
|---|---------------------------------|
| 100 g Reisbandnudeln (Asialaden) | 10 g frischer Ingwer |
| 1/2 rote Chilischote | 2 Knoblauchzehen |
| 3 Frühlingszwiebeln | 400 g Chinakohl |
| 1 große Möhre | 200 g braune Champignons |
| 2 EL Rapsöl | 3 EL Sojasauce |
| 2 EL Limettensaft | Salz |
| Pfeffer | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 396 kcal

Zubereitung

1. Die Reisbandnudeln nach Packungsanleitung bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und beiseite stellen.

2. Den Ingwer schälen, die Chilischote waschen, putzen, längs aufschlitzen und die Kerne entfernen. Die Knoblauchzehen schälen. Ingwer, Chilischote und Knoblauch sehr fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

3. Aus dem Chinakohl den harten Strunk herausschneiden, grob hacken. Die Möhre schälen und in dünne Stifte schneiden. Die Champignons mit einer weichen Bürste putzen, die Stiele abschneiden und die Köpfchen in dünne Scheiben schneiden.

4. Das Öl in einem Wok stark erhitzen und Ingwer-, Chili- und Knoblauchwürfel unter ständigem Rühren 1 Min. anbraten. Das übrige Gemüse dazugeben und pfannenrühren, bis der Chinakohl zusammengefallen ist. Die Reisbandnudeln dazugeben und im Wok erwärmen.

5. Mit Sojasauce und Limettensaft ablöschen, kurz einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf zwei Teller verteilen oder direkt im Wok servieren.