

Rezept

Gemüse mit Udon-Nudeln

Ein Rezept von Gemüse mit Udon-Nudeln, am 28.06.2026

Zutaten

250 g TK-Edamame-Bohnen (Asialaden)	Salz
1 Stück Ingwer	4 Stangen Staudensellerie
300 g Chinakohl	2 EL Öl
250 g gegarte Udon-Nudeln (1 Folienpäckchen; Asialaden)	2 EL Hoisinsauce
Pfeffer	2 EL helle Sojasauce
	2 EL Sesamsamen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 670 kcal, 19 g F, 25 g EW, 100 g KH

Zubereitung

1. Die Edamame in einem Topf gut mit Wasser bedecken, salzen, aufkochen und etwa 6 Min. bei mittlerer Hitze garen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und die Kerne aus den Hülsen drücken. Den Ingwer schälen und fein hacken. Den Sellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden, das Blattgrün hacken. Den Chinakohl putzen, waschen und in schmale Streifen schneiden.
2. Das Öl in einem Wok erhitzen, den Ingwer darin 15 Sek. bei starker Hitze rührbraten. Edamame, Sellerie und Chinakohl dazugeben und 2 Min. rührbraten. Die Udon-Nudeln abtropfen lassen, mit der Hoisin- und der Sojasauce in den Wok geben, alles gründlich verrühren und weitere ca. 2 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Sesam bestreut servieren.