

Rezept

Glasnudeln mit grünem Gemüse und Cashews

Ein Rezept von Glasnudeln mit grünem Gemüse und Cashews, am 20.12.2025

Zutaten

2	Frühlingszwiebeln	1	grüne Paprikaschote
80 g	Zuckerschoten	100 g	Shiitake-Pilze
1	Knoblauchzehe	20 g	frischer Ingwer
1	kleine frische rote Chilischote	200 ml	Gemüsebrühe (selbst gemacht oder Instant)
4 EL	neutrales Pflanzenöl	4 EL	Sojasauce
100 g	Glasnudeln	4 EL	gesalzene geröstete Cashewkerne
	Salz		

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in schmale Ringe schneiden. Die Paprikaschote waschen, halbieren, putzen und in schmale Streifen schneiden. Die Zuckerschoten waschen, putzen und längs in Streifen schneiden. Die Pilze trocken abreiben, die Stiele herausdrehen und wegwerfen, die Hüte in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
2. Die Knoblauchzehe schälen und in Scheibchen schneiden, den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilischote waschen und putzen, je nach gewünschter Schärfe entkernen und in schmale Ringe schneiden. Die Gemüsebrühe erhitzen.
3. Im Wok oder in einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Die Frühlingszwiebelringe, Paprika- und Zuckerschotenstreifen sowie die Pilzscheiben darin unter ca. 3 Min. rührbraten. Knoblauch, Ingwer und Chili dazugeben und alles weitere 2 Min. braten.
4. Die Sojasauce und die heiße Gemüsebrühe dazugeben, alles umrühren und aufkochen. Die Glasnudeln unterrühren, zusammenfallen lassen und alles offen garen, bis die Flüssigkeit vollständig verkocht ist. Die Cashewnüsse grob hacken und untermischen. Das Gericht mit etwas Salz abschmecken.
5. Den Wokinhalt auf vorgewärmte Schalen oder tiefe Teller verteilen und sofort servieren.