Rezept

Grüne Curry-Gemüse-Nudeln

Ein Rezept von Grüne Curry-Gemüse-Nudeln, am 18.06.2025

Zutaten

1 Bund	Frühlingszwiebeln
½	kleiner Brokkoli (ca. 150 g)
30 g	Ingwer
1 ½ TL	grüne Currypaste
150 g	Instant Mie-Nudeln
	Salz
100 g	Zuckerschoten
80 g	Spitzkohl
2 EL	Öl
400 g	fettreduzierte Kokosmilch (6 % Fett)
2 EL	Sojasauce
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal, 25 g F, 17 g EW, 68 g KH

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Zuckerschoten putzen, waschen und schräg dritteln oder vierteln. Den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen, diese eventuell durchschneiden, damit sie schnell genug garen. Den Stiel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Spitzkohl putzen, waschen und in feine Streifen hobeln oder schneiden.

2. Den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einem großen Topf (22-24 cm Ø) erhitzen und den Ingwer darin bei mittlerer Hitze leicht anbraten. Die hellen Teile der Frühlingszwiebeln, die Zuckerschoten, den Brokkoli und den Spitzkohl dazugeben und unter häufigem Rühren bei starker Hitze ca. 3 Min. braten.

3. Die Currypaste zum Gemüse geben und unter Rühren mit anbraten. Mit der Kokosmilch ablöschen und 100 ml Wasser angießen. Alles zugedeckt bei starker Hitze aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. kochen lassen.

4. Die Mie-Nudeln etwas zerdrücken und in den Topf geben, offen bei mittlerer bis starker Hitze ca. 4 Min. kochen lassen, dabei häufig umrühren, damit sie gleichmäßig garen und nichts anbrennen kann. Evtl. löffelweise Wasser dazugeben, wenn die Mischung zu trocken wird. Die Curry-Gemüse-Nudeln mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.