

Rezept

Mie-Nudel-Pfanne mit buntem Gemüse

Ein Rezept von Mie-Nudel-Pfanne mit buntem Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

200 g TK-Edamame-Bohnen (geschält)	300 g Mie-Nudeln
2 EL Misopaste	2 Stangen Lauch
250 g braune Champignons	300 g Möhren
2 rote Paprika	3 EL Olivenöl
6 EL Sojasauce	Sambal Oelek (nach Belieben)
1 Stück Ingwer (1 cm lang)	1 Knoblauchzehe
80 g Erdnussmus	1 Dose Kokosmilch (200 ml)
1 EL Zitronensaft	2 EL Sesam

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 685 kcal, 24 g F, 27 g EW, 87 g KH

Zubereitung

1. Die Edamame zum Auftauen in ein kleines Sieb geben. 3 l Wasser aufkochen. Mie-Nudeln und Misopaste in eine große Schüssel oder einen Topf geben und das heiße Wasser darübergießen. Ca. 7 Min. abgedeckt ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und abtropfen.
2. Inzwischen den Lauch waschen, putzen, schräg in ca. 0,5 cm breite Ringe schneiden und in einem Sieb erneut abwaschen. Die Pilze säubern und vierteln. Die Möhren waschen, putzen und in ca. 4 × 0,7 cm dünne Stifte schneiden. Die Paprika waschen, vierteln, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Paprika in ca. 4 cm × 1 cm große Stifte schneiden.
3. In einem Wok oder einer großen hohen Pfanne 1 EL Öl erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin ca. 10 Min. bei großer Hitze unter Rühren anbraten. Mit 2 EL Sojasauce ablöschen. Herausnehmen.
4. Das restliche Öl (2 EL) in der Pfanne erhitzen und die Mie-Nudeln bei großer Hitze unter Rühren ca. 10 Min. anbraten. Das Gemüse und die Edamame zu den Nudeln in die Pfanne geben. Mit 3 EL Sojasauce und wenig Sambal Oelek abschmecken.
5. Ingwer und Knoblauch schälen und grob würfeln. Mit Erdnussmus, übriger Sojasauce (1 EL), Kokosmilch und Zitronensaft in einem Hochleistungsmixer zu einer flüssigen Sauce pürieren. Mie-Nudeln mit Erdnussauce und mit Sesam bestreut servieren.