

Rezept

Nudeln mit Süß-Saurer Sauce

Ein Rezept von Nudeln mit Süß-Saurer Sauce, am 18.04.2026

Zutaten

1 große Zwiebel	1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)
150 g Möhren	1 grüne Paprikaschote
1 kleine Dose Ananas (140 g Abtropfgewicht)	4 EL Tomatenketchup
4 EL helle Sojasauce	2 EL Reis- oder Weißweinessig
1 EL brauner Zucker	1 TL Speisestärke
2 EL Öl	Salz
Pfeffer	250 g Mie-Nudeln

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel und Ingwer schälen und klein würfeln. Möhren schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschote waschen, vierteln, putzen und in feine Streifen schneiden. Ananas in ein Sieb abgießen, den Saft (ca. 60 ml) auffangen. Ananas in kleine Würfel schneiden.
2. Den Ananassaft mit 4 EL Wasser, Ketchup, Sojasauce, Essig, Zucker und Speisestärke verrühren. Das Öl in einem Topf erhitzen. Ingwer, Zwiebel, Möhren und Paprika darin bei mittlerer Hitze 3 Min. dünsten. Würzsauce angießen, weitere 5 Min. köcheln lassen. Ananasstücke untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Inzwischen reichlich Wasser aufkochen. Nudeln hineingeben, vom Herd nehmen und 4 Min. ziehen lassen. Mit einer Gabel umrühren, in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und auf vier Teller verteilen. Die Sauce auf den Nudeln anrichten.