

Rezept

Nudeln und buntes Gemüse in Erdnusssauce

Ein Rezept von Nudeln und buntes Gemüse in Erdnusssauce, am 09.06.2026

Zutaten

150 g Mie-Nudeln (chinesische Eiernudeln)	125 g Brokkoli
1 kleine Möhre	75 g Zuckerschoten
50 g Sojabohnensprossen	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1/2 Limette
2 EL ungesalzene Erdnüsse	2 EL Öl
1 EL Erdnussbutter	1 EL Sojasauce
Salz	süße Chilisauce

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 500 kcal

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung garen und beiseitestellen. Brokkoli waschen und putzen und in kleine Röschen teilen. Die Möhre schälen und in feine Stifte schneiden. Die Zuckerschoten waschen und putzen. Die Bohnensprossen waschen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und getrennt voneinander fein würfeln. Die Limette auspressen. Die Erdnüsse im Wok ohne Fett leicht anrösten und wieder aus dem Wok nehmen. 1 EL Öl in den Wok geben und die Zwiebeln darin kurz anbraten. Den Brokkoli dazugeben und anschließend kurz nacheinander Zuckerschoten, Möhrenstifte und die Sprossen. Alles kurz pfannenrühren.
3. Das Gemüse beiseiteschieben und die Nudeln mit 1 weiteren EL Öl anbraten. Alles miteinander vermischen und beiseiteschieben.
4. Erdnussbutter, Limettensaft, Sojasauce und Knoblauch dazugeben und die Mischung unter Rühren sämig werden lassen. Alles gut miteinander vermengen und mit Salz abschmecken. Mit Erdnüssen bestreuen und dazu Chilisauce servieren.