

## Rezept

# Reisnudel-Bowl mit Gemüsebällchen

Ein Rezept von Reisnudel-Bowl mit Gemüsebällchen, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>50 g</b> getrocknete Shiitake (Pilze)	<b>300 g</b> Reisnudeln
<b>250 g</b> Weißkohl	<b>100 g</b> Möhren
<b>2</b> rote Zwiebeln	Salz
<b>120 g</b> Mehl	<b>60 g</b> Speisestärke
<b>250 ml</b> Rapsöl	<b>8 EL</b> helle Sojasauce
<b>200 g</b> TK-Erbsen	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 660 kcal, 13 g F, 16 g EW, 120 g KH

## Zubereitung

1. Die Pilze ca. 30 Min. in 500 ml heißem Wasser einweichen. Inzwischen die Reisnudeln ca. 5 Min. in Wasser einweichen, abgießen und 10 Min. abtropfen lassen. Den Kohl putzen, die Möhren putzen und schälen. Beides waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln.
2. Kohl, Möhren und Zwiebeln im Mixer fein hacken. Dann in eine Schüssel umfüllen und mit 1 TL Salz verkneten, bis Flüssigkeit austritt. Mehl und 50 g Stärke dazugeben und alles mit der Hand vermischen. Die Masse 10 Min. ruhen lassen.
3. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 20 Bällchen formen und im heißen Öl bei mittlerer Hitze in ca. 4 Min. goldgelb braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten.
4. Eingeweichte Pilze ausdrücken, dabei die Flüssigkeit in einem Topf auffangen. Die Pilze in dünne Scheiben schneiden. Das Pilzwasser mit Sojasauce und restlicher Stärke (10 g) bei mittlerer Hitze unter Rühren aufkochen und ca. 1 Min. sprudelnd kochen lassen, dann den Topf vom Herd nehmen.
5. In einem Topf reichlich gesalzenes Wasser aufkochen. Reisnudeln und Pilze darin 4 Min. garen. Die TK-Erbsen hinzufügen, alles nochmals aufkochen und in ein Sieb abgießen.
6. Die Reisnudeln in Bowls anrichten. Die Gemüsebällchen in die Sauce geben und zügig verrühren. Je fünf Gemüsebällchen mit Sauce auf den Nudeln anrichten. Sofort servieren.