

Rezept

# Reisnudeln mit Brokkoli

Ein Rezept von Reisnudeln mit Brokkoli, am 26.02.2024

## Zutaten

<b>250 g</b> Reisbandnudeln (½ cm breit)	<b>500 g</b> Brokkoli
<b>300 g</b> Zucchini	<b>3</b> Frühlingszwiebeln
<b>30 g</b> Ingwer	<b>150 ml</b> Gemüsebrühe
<b>150 ml</b> klares Kokoswasser (ungesüßt)	<b>3 EL</b> Mirin
1-2 TL Reisessig oder Limettensaft	<b>2 TL</b> Sambal oelek
<b>2 EL</b> Raps- oder Erdnussöl	Salz

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 343 kcal

## Zubereitung

1. Die Reisnudeln nach Packungsangabe einweichen, abbrausen und abtropfen lassen. Vom Brokkoli die Röschen abschneiden und klein schneiden, den Stiel unten schälen und mit den Ästen fein hobeln, evtl. noch in Streifen schneiden. Waschen und abtropfen lassen. Die Zucchini waschen, putzen und in schmale Stifte hobeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, das Weiße hacken und das Grüne in feine Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und reiben oder fein hacken. Die Brühe mit Kokoswasser, Mirin, Reisessig und Sambal oelek mischen.
2. Das Öl im Wok erhitzen. Zwiebelweiß und Ingwer etwa 30 Sek. unter Rühren anbraten, ohne dass sie Farbe annehmen. Brokkoli zugeben und unter ständigem Rühren etwa 2 Min. braten. Zucchini zugeben und etwa 1 Min. unter Rühren mitbraten. Zum Schluss die Nudeln untermischen und mit dem Gemüse etwa 1 Min. unter Rühren braten. Die Würzbrühe angießen, aufkochen und 1-2 Min. köcheln, bis die Nudeln heiß sind. Das Gemüse soll gar, aber bissfest sein und die Sauce leicht sämig. Mit Salz abschmecken. Das Zwiebelgrün untermischen.