

Rezept

Reisnudeln mit Gemüse und Ei

Ein Rezept von Reisnudeln mit Gemüse und Ei, am 11.12.2024

Zutaten

250 g breite Reisnudeln	50 g geröstete ungesalzene Erdnüsse
1 Bund Thai-Basilikum	1/2 Bund Asia-Minze
4 EL asiatische Fischsauce (Fertigprodukt)	100 ml Hühnerbrühe
2 EL Limettensaft	1 TL Palm- oder brauner Zucker
1/4 TL Cayennepfeffer	200 g Brokkoli
150 g Möhren	3 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)
150 g Bambussprossen (aus der Dose)	4 EL Öl
2 Eier (Größe M)	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal

Zubereitung

1. Nudeln in reichlich kochendem Wasser in ca. 3 Min. bissfest garen. Abschrecken und abtropfen lassen. Die Erdnüsse hacken. Basilikum und Minze waschen, Blätter abzupfen. Fischsauce mit Brühe, Limettensaft, Zucker und Cayennepfeffer mischen.
2. Den Brokkoli in Röschen teilen, waschen und kleiner schneiden. Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden. Schalotten schälen, vierteln. Knoblauch und Ingwer schälen, fein würfeln. Bambussprossen abtropfen lassen, in Streifen schneiden.
3. Einen Wok oder eine große Pfanne erhitzen, Brokkoli und Möhren darin in 2 EL Öl unter Rühren 4 Min. braten. Herausnehmen. Restliches Öl zum Bratfett geben. Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin 2 Min. braten. Bambussprossen unterrühren, kurz mitbraten. Brokkoli und Möhren wieder dazugeben. Die flüssige Würzmischung dazugießen. Eier verquirlen.
4. Nudeln, die Hälfte der Erdnüsse und die verquirlten Eier in den Wok geben, unter Rühren 2 Min. braten, bis die Eier stocken. Kräuterblättchen unterheben. Nudeln mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den restlichen Erdnüssen bestreut servieren.