

Rezept

Schupfnudeln mit Gemüse aus dem Wok

Ein Rezept von Schupfnudeln mit Gemüse aus dem Wok, am 28.06.2026

Zutaten

400 g mehligkochende Kartoffeln	Salz
50 g Hartweizengrieß	50 g Mehl
1 Eigelb	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	Mehl zum Arbeiten
150 g Zuckerschoten	4 Frühlingszwiebeln
je 1 rote und gelbe Paprikaschote	6 frische Mini-Maiskolben
12 Stangen Thai-Spargel (oder 3 Stangen grüner Spargel)	20 g frischer Ingwer
1 Knoblauchzehe	2-3 EL Sesamöl
Salz	2 TL Madras-Currypulver
2-3 EL Sojasauce	100 ml kräftige Gemüsebrühe
3 EL Sweet Chilisauce	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min
Pro Portion Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Kartoffeln mit Schale in kochendem Salzwasser in ca. 30 Min. weich kochen, dann abgießen und im Ofen ca. 10 Min. ausdünsten lassen. Die Kartoffeln pellen und durch eine Presse in eine Schüssel drücken.
2. Grieß, Mehl, Eigelb, Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben und alles gut verkneten. Die Hände mit Mehl bestäuben und aus dem Teig kleine, längliche Fingernudeln formen.
3. Inzwischen die Zuckerschoten waschen und putzen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Maiskölbchen der Länge nach halbieren. Den Spargel waschen und das untere Viertel abschneiden. Die Stangen längs vierteln. Den Ingwer und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.
4. Reichlich Wasser in einem großen breiten Topf aufkochen und salzen. Die Schupfnudeln portionsweise hineingeben. Den Topf vom Herd nehmen und die Schupfnudeln ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Die Schupfnudeln mit einer Schaumkelle herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
5. Das Öl in einem Wok erhitzen. Ingwer und Knoblauch darin 30 Sek. andünsten, das Gemüse und die Schupfnudeln dazugeben unter Wenden 6-8 Min. braten.

6. Gemüse und Schupfnudeln mit Salz und Currypulver würzen, mit Sojasauce und Brühe ablöschen und einmal aufkochen. Den Wok vom Herd nehmen. Die Sweet-Chilisauce unter das Gemüse mischen. Sofort servieren.