Rezept

Vegane Mie-Nudeln mit Wokgemüse

Ein Rezept von Vegane Mie-Nudeln mit Wokgemüse, am 06.06.2025

Zutaten

100 g	rote oder gelbe Paprikaschoten
1	rote oder grüne Chilischote (am besten Habanero
3 Zehen	Knoblauch
2 EL	geröstetes Sesamöl
6 EL	Tamari-Sojasauce (ersatzweise Shoyu- oder dunkle Sojasauce)
2 TL	Agavendicksaft (ersatzweise Ahorn- bzw. Reissirup oder 2 EL Apfelsüße, siehe Rezept-Tipp unten)
700 g	Chinakohl
4 - 5	Frühlingszwiebeln (ca. 50 g)
200 g	Shiitake-Pilze
250 g	Mie-Nudeln (auf Weizen- oder Dinkelbasis, ohne Ei)
4 EL	neutrales Pflanzenöl zum Braten
1 EL	Reisessig (ersatzweise Apfel- oder Weißweinessig)
1 kleines Bund	Koriandergrün
4 EL	Sprossen (z.B. Alfalfa, Rote Bete oder Erbsen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Paprika, Chinakohl, Chilischote und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und trocken tupfen. Die Paprika in 1/2 cm breite Streifen schneiden. Chinakohlblätter in feine Streifen teilen, die Chilischote fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln in 1/2 cm breite Ringe schneiden. Die Pilze mit Küchenpapier sauber reiben und die Stiele abschneiden. Pilze in 1/2 cm breite Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln.

2. Die Nudeln in eine Schüssel geben. Mit 1,75 l kochendem Wasser begießen und zugedeckt 6 Min. ziehen lassen. Dann in ein Sieb abgießen und mit dem gerösteten Sesamöl vermengen. Nudeln zugedeckt beiseitestellen.

3. Das Pflanzenöl in einer Wok- oder tiefen Pfanne erhitzen und die Pilze darin unter Rühren bei starker Hitze in 2 - 3 Min. goldbraun anbraten. Die weißen Teile der Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Paprikastreifen und Chiliwürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 2 Min. braten. Den Chinakohl dazugeben und ebenfalls unter Rühren ca. 1 Min. braten. Die Tamarisauce mit 2 EL Wasser, Essig und Agavendicksaft mischen und unter das Gemüse rühren. Das Wokgemüse zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte ziehen lassen.

4. Koriander und Sprossen waschen und trocken schütteln. Den Koriander fein hacken. Die Nudeln auf vier Teller verteilen, das Wokgemüse samt Sauce dazugeben und mit Sprossen und Koriander toppen.