

Rezept

# Wok-Gemüse mit Nudeln

Ein Rezept von Wok-Gemüse mit Nudeln, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>350 g</b> Reisnudeln	<b>2</b> rote Paprikaschoten
<b>350 g</b> Brokkoli	<b>400 g</b> Hokkaidokürbis (ungeputzt ca. 500 g)
<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 3 cm)	<b>2 EL</b> süße Chilisauce
<b>4 EL</b> Sherry- oder Weißweinessig	<b>3 EL</b> Sojasauce
<b>100 ml</b> Ananassaft (ersatzweise Orangensaft)	<b>5 EL</b> Öl
Salz	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal

## Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsanleitung garen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Das Gemüse waschen. Den Kürbis putzen, entkernen und in dünne Spalten schneiden, diese einmal quer halbieren. Paprikaschoten putzen, in dünne Streifen schneiden und diese auch quer halbieren. Brokkoli entstielen und in kleine Röschen zerteilen. Ingwer schälen und fein würfeln. Mit Chilisauce, Essig, Sojasauce und Saft verrühren.
2. Wok erhitzen, 2 EL Öl hineingeben. Den Brokkoli 2 Min. bei großer Hitze pfannenrühren. An den Rand schieben, 3 EL Öl, Paprika und Kürbis zufügen und 2 Min. pfannenrühren. Die Sauce dazugeben und alles 3-4 Min. pfannenrühren, bis das Gemüse gar ist. Die Nudeln unterheben und kurz erhitzen. Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken.