Rezept

Wokgemüse mit Glasnudeln

Ein Rezept von Wokgemüse mit Glasnudeln, am 29.04.2024

Zutaten

- **50 g** asiatische Glasnudeln
- **1** rote Paprikaschote
- **1** Knoblauchzehe
- **1 EL** Sesamöl
- Pfeffer
- **3 EL** helle Sojasauce
- **2 EL** geröstete ungesalzene Erdnüsse
- **1** kleiner Chinakohl (ca. 300 g)
- **1** große Zwiebel
- **1 EL** Maiskeimöl
- Salz
- **50 ml** Gemüsebrühe
- Cayennepfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Glasnudeln in eine Schüssel geben und mit warmem Wasser übergießen. 10 Min. quellen, dann abtropfen lassen und mit einer Schere klein schneiden.

2. Inzwischen den Chinakohl waschen, putzen und in fingerbreite Streifen schneiden. Paprikaschote waschen, putzen und ebenfalls in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel achteln und die Zwiebelschichten voneinander lösen. Den Knoblauch fein würfeln.

3. Beide Öle in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Paprikaschote unter Rühren 3 Min. darin braten. Knoblauch und Chinakohl untermischen, alles 4 Min. weiterbraten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Brühe mit der Sojasauce, Salz und etwas Cayennepfeffer verrühren. Die Glasnudeln unter das Gemüse mischen. Brühe zugießen. Alles unter Rühren kurz heiß werden lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Erdnüsse grob hacken und darüber streuen. Heiß servieren.