

Asia Nudelpfanne

Lecker und gesund, so macht kalorienarme Küche Spaß. Das Rezept für eine gelungene Asia Nudelpfanne wird sich sicher durchsetzen!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 35 min



Foto: Katrin Morenz

Zutaten

350 g	Spaghetti
2 EL	Öl
2 EL	Sesamöl
2 Stk.	Karotten
1 Bund	Frühlingszwiebeln
420 g	Champignons
200 g	Zuckerschoten
100 ml	Gemüsebrühe
5 EL	Sojasauce
5 EL	Chilisauce (süße)
5 EL	Erdnüsse

Zubereitung

1. Für die Asia Nudelpfanne zuerst Spaghetti in ungefähr 5 cm lange Stücke brechen. Diese dann in reichlich Salzwasser bissfest garen, abgießen, abschrecken und dann kalt werden lassen.
2. Die Karotten zuerst schälen und dann in feine Würfelchen schneiden. Die Frühlingszwiebel von der äußeren Schicht befreien, danach in Ringe schneiden. Die Champignons waschen bzw. schälen und die Zuckerschoten von der Längsfaser befreien und halbieren.
3. Öl in einer beschichteten Pfanne heiß werden lassen, Karotten und Champignons leicht

anbraten, Frühlingszwiebel und Zuckerschoten hinzugeben und ebenfalls anbraten. Mit der Gemüsebrühe aufkochen und 3 Minuten schmoren lassen. Anschließend die Nudeln dazugeben und mit Soja- und Chilisauce abschmecken. Die Erdnüsse unterrühren und sofort heiß servieren.

Tipp

Zu der leckeren Asia Nudelpfanne schmeckt süßsaurer Gurkensalat besonders gut. Aber auch frischer Salat der Saison kann dazu gereicht werden.