Vegetarische Asia-Nudeln

Die vegetarischen Asia-Nudeln mit knackigem Gemüse, würziger Sojasauce und feinem Sesamöl bringen authentisches Asia-Feeling direkt auf deinen Teller.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

2 Stk.	Karotten (kleine)
200 g	Brokkoli
2 Stk.	Frühlingszwiebeln
1 Stk.	Knoblauchzehe
300 g	Nudeln (Chinesiche Nudel, keine Glasnudeln)
250 g	Sojasprossen
2 EL	Sojasauce
1 EL	Sesamöl
	Salz und Pfeffer
	Pflanzenöl (zum Anbraten)

Zubereitung

1. Für die **vegetarischen Asia-Nudeln** die Chow Mein Nudeln etwa 1 Minute kürzer als auf der Packung angegeben kochen, damit sie später im Wok nicht zu weich werden. Anschließend abgießen und mit reichlich kaltem Wasser abschrecken, um den Garprozess zu stoppen.

2. Während die Nudeln kochen, klein geschnittene Frühlingszwiebeln in etwas Pflanzenöl bei mittlerer Hitze glasig braten. Karottenstücke, Sojasprossen und fein gehackte Knoblauchzehe hinzufügen und kurz mitbraten. Danach den **Brokkoli**-Röschen unterheben und ebenfalls kurz anrösten, sodass das Gemüse bissfest bleibt.

3. Die abgekühlten Nudeln mit einer Küchenschere grob zerschneiden und zum Gemüse in den Wok geben. Bei starker Hitze alles gut durchschwenken, damit sich die Aromen verbinden. Mit wenig Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, Sojasauce und Sesamöl abschmecken.

Unsere Empfehlung
Wokpfanne 28 cm
antihaftversiegelung

hier bestellen



Tipp