Asiatische Gemüsenudeln

Zutaten für 2-3 Personen:

125 g Spaghettini

Salz für das Kochwasser

3 EL Erdnussöl

1/2 - 1 rote Peperoni (je nach Schärfe)

1 rote Paprikaschote

1-2 größere Frühlingszwiebeln

1/2 kleinerer Zucchino

1 kleinere Karotte

125 g frische Sprossen

3/4 Tasse TK-Erbsen

100 ml kräftige Gemüsebrühe

2-3 EL Sojasauce

1. Spaghettini in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen. Abgießen, in eine Schüssel geben und mit 1-2 EL Erdnussöl vermengen.

2. Peperoni entkernen und fein würfeln. Paprika putzen und in 5-6 mm kleine Abschnitte teilen. Frühlingszwiebel waschen, trocknen und in Ringe schneiden. Zucchino würfeln. Karotte schälen und in Julienne-streifen schneiden. Sprossen bei Bedarf verlesen, sorgfältig waschen und abtropfen lassen. Erbsen separat vorkochen.

3. 1 EL Erdnussöl in der Wok-Pfanne bis kurz vor dem Rauchpunkt erhitzen. Paprika- und Peperonistückchen, Frühlingszwiebeln, Zucchiniwürfel und die abgetropften Erbsen ca. 5 min pfannenrühren.

4. Spaghettini und die vorgekochten Erbsen sowie die Karottenstreifen unterheben und alles einige weitere Minuten braten, dabei immer kräftig rühren.

5. Mit kräftiger Gemüsebrühe und 2-3 EL Sojasauce abschmecken. Nach Geschmack auch mit anderen Gewürzen.

Hinweise:

Statt der Sojasauce kann man als Variation auch andere Würzsaucen verwenden, zum Beispiel Worcester-Sauce.

Vor der Zubereitung der Nudeln kann man zum Beispiel marinierte Hähnchenbrustwürfel portionsweise braten, in Alufolie warm stellen, zum selber nehmen (für Nicht-Vegetarier) anbieten.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 40 min, Beilagen, Hauptspeisen, Nudeln, Gemüse, vegetarisch, asiatisch
Rezept und Foto: Walter
Stand 30.10.2023

© 2023 Walter Reithmayer, München