

Nudeln Rezepte

Aus dem Wok Gemüse Und Glasnudeln

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Wok, Gemüsegerichte, Nudeln

15	getrocknete Mu-Err-Pilze	25 g	Palmzucker (oder Honig)
500 g	Möhren	75 cl	Gemüsebrühe
2	Lauchzwiebeln		frisch gemahlener Pfeffer
1	Knoblauchzehe	1 Teel.	Sesamöl
30 g	Ingwer	4 Essl.	Sojasoße
75 g	Glasnudeln	1/2 Teel.	Sambal Oelek
	Salz		frischer Koriander zum Bestreuen
2 Essl.	Erdnusskerne		
4 Essl.	Öl		

Pilze mit einem halben Liter kochendem Wasser übergießen, 20 Minuten quellen lassen und in Stücke schneiden. Inzwischen Möhren und Lauchzwiebeln putzen und abspülen. Möhren längs in dünne Scheiben, Lauchzwiebeln schräg in Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Glasnudeln in kochendes Salzwasser geben und drei Minuten garen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Mit einer Schere in etwa 8 cm lange Stücke schneiden.

Wok oder eine große beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen. Erdnusskerne da unter Wenden goldbraun rösten und herausnehmen.

Öl in den Wok geben. Vorbereitetes Gemüse darin unter Wenden etwa drei Minuten bei großer Hitze braten.

Palmzucker in der heißen Brühe auflösen, Knoblauch und Ingwer zufügen, zusammen mit Glasnudeln und abgetropften Pilzen zum Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer, Sesamöl, Sojasoße und Sambal Oelek abschmecken. Korianderblättchen und Erdnusskerne darüber streuen.

Pro Portion ca. 630 Kalorien.