

Asiatische Nudelpfanne

Mein Bruder war beruflich in China und brachte mir ein Mitbringsel mit: neue Esstäbchen! Die musste ich natürlich gleich testen und was eignet sich besser dafür, als eine Asia-Nudelbox, die man vom Chinesen kennt? Da ich Fastfood in den meisten Fällen ablehne, blieb für mich nur eine Möglichkeit - eine Nudelpfanne nachkochen!

Hier stelle ich Euch ein Rezept für eine vegetarische Nudelpfanne vor. Unkompliziert, schnell, lecker! Und natürlich jederzeit einfach durch Fleisch zu ergänzen!

Zutaten (für 4 Personen):

- 10g Ingwer
- 100ml Sojasauce
- 3 EL Honig (am besten flüssig)
- 5 EL trockener Sherry, z.B. den hier
- 150g Zucker-/Kaiserschoten
- 150g Brokkoli
- 1 Möhre
- 200g Quick-Cooking-Nudeln oder Spaghettinis
- Schnittlauch, Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- Öl

Zubereitung:

1. Die Soße: Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Mit der Sojasauce, dem Honig und dem Sherry aufkochen und etwas reduzieren lassen. An die Seite stellen
2. Das Gemüse putzen. Die Zuckerschoten halbieren oder dritteln. Den Brokkoli in kleine Röschen brechen. Die Möhre erst schälen und dann in feine Streifen schneiden. Das kann man auch gut mit dem Sparschäler machen. Den Knoblauch fein würfeln.
3. Nudeln etwa 4 Minuten in kochendem Wasser bissfest garen. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
4. Etwas Öl in einer großen Pfanne oder Wok sehr heiß werden lassen. Den

Brokkoli zuerst etwa 3 Minuten braten. Dann die Zuckerschoten, die Möhre und den Knoblauch hinzufügen und weitere 2 Minuten unter rühren braten. Die Brautdauer hängt vor allem von der Größe des Gemüses ab und der gewünschten Bissfestigkeit. Danach das Gemüse aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

5. Wieder etwas Öl in der Pfanne oder dem Wok stark erhitzen und die Nudeln darin "trocken" braten. Dann die Hälfte der Soße zugeben und einkochen lassen.
6. Das Gemüse und die restliche Soße zu den Nudeln geben, Schnittlauch und Koriander unterheben und sofort servieren.



Guten Appetit!

Eure Paula

