

Asiatische Nudeln mit Gemüse

Beschreibung

Gebratene Mie-Nudeln mit knackigem Gemüse, Ingwer, Knoblauch und einer würzig-süßen Soße aus Sojasoße, Sweet-Chili-Soße, Limette und Sesamöl. Ein schnelles vegetarisches Wokgericht für die Alltagsküche.

Zutaten

300 Gramm Mie-Nudeln
2 Stück Möhren
1 Stück rote Paprikaschote
300 Gramm Brokkoli
200 Gramm Champignons
4 Stück Frühlingszwiebeln
2 Zehen Knoblauch
20 Gramm frischer Ingwer
1 Stück rote Chilischote, optional
2 Esslöffel neutrales Pflanzenöl
1 Esslöffel geröstetes Sesamöl
5 Esslöffel Sojasoße
3 Esslöffel Sweet-Chili-Soße
1 Esslöffel Hoisinsoße
1 Stück Limette
2 Teelöffel brauner Zucker
2 Esslöffel Sesamsamen
50 Gramm ungesalzene Erdnüsse, optional
1 Prise Salz
1 Prise schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Alle Zutaten abwiegen und einen großen Wok oder eine breite Pfanne bereitstellen.
2. Einen ausreichend großen Topf mit Wasser für die Mie-Nudeln zum Kochen bringen.
3. Die Möhren schälen, längs halbieren und in dünne Stifte schneiden.
4. Die Paprikaschote halbieren und Stiel, Kerne sowie weiße Innenhäute entfernen.
5. Die Paprika waschen und in schmale Streifen schneiden.
6. Den Brokkoli waschen und in kleine, möglichst gleich große Röschen teilen.
7. Den Brokkolistiel schälen und den zarten inneren Teil in dünne Scheiben schneiden.
8. Die Champignons mit einem Tuch oder einer Bürste säubern und in Scheiben schneiden.
9. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine schräge Ringe schneiden.
10. Einige grüne Frühlingszwiebelringe für die spätere Garnitur beiseitelegen.
11. Knoblauch und Ingwer schälen und jeweils sehr fein hacken.
12. Die Chilischote waschen, längs halbieren und für eine mildere Variante die Kerne entfernen.
13. Die Chilischote anschließend in sehr feine Ringe schneiden.
14. Für die Soße Sojasoße, Sweet-Chili-Soße, Hoisinsoße und Sesamöl in einer kleinen Schüssel verrühren.
15. Die Limette halbieren und den Saft auspressen.
16. Limettensaft und braunen Zucker zur Soße geben und rühren, bis sich der Zucker

weitgehend gelöst hat.

17. Die Mie-Nudeln nach Packungsanweisung garen, dabei etwa eine Minute vor der angegebenen Zeit prüfen.
18. Die Nudeln sollen noch leicht bissfest sein, da sie später im Wok weitergaren.
19. Die Nudeln in ein Sieb abgießen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und gründlich abtropfen lassen.
20. Die Nudeln mit einem kleinen Teil der vorbereiteten Soße vermengen, damit sie nicht zusammenkleben.
21. Die Sesamsamen in einer trockenen Pfanne ohne Öl kurz rösten, bis sie leicht duften.
22. Die gerösteten Sesamsamen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
23. Den Wok oder die große Pfanne stark erhitzen und das Pflanzenöl hineingeben.
24. Möhren und Brokkoli in den heißen Wok geben und unter ständigem Rühren etwa drei Minuten anbraten.
25. Paprikastreifen und Champignons hinzufügen und weitere drei bis vier Minuten kräftig braten.
26. Knoblauch, Ingwer, Chili und den weißen Teil der Frühlingszwiebeln dazugeben.
27. Alles etwa eine Minute unter Rühren braten, bis Knoblauch und Ingwer deutlich duften.
28. Die abgetropften Mie-Nudeln zum Gemüse in den Wok geben.
29. Nudeln und Gemüse mit zwei Pfannenwendern oder einer Zange gründlich miteinander vermengen.
30. Die vorbereitete Soße gleichmäßig über die Nudeln gießen.
31. Alles bei hoher Hitze zwei bis drei Minuten weiterbraten und regelmäßig wenden.
32. Darauf achten, dass die Soße die Nudeln gleichmäßig überzieht und am Wokboden nicht verbrennt.
33. Die asiatischen Nudeln probieren und bei Bedarf mit zusätzlicher Sojasoße, Limettensaft, Pfeffer oder Chili abschmecken.
34. Mit zusätzlichem Salz vorsichtig umgehen, da Soja- und Hoisinsoße bereits salzig sind.
35. Die Erdnüsse grob hacken, sofern sie verwendet werden.
36. Die fertigen Nudeln auf Schalen oder tiefe Teller verteilen.
37. Mit geröstetem Sesam, den grünen Frühlingszwiebelringen und optional den gehackten Erdnüssen bestreuen.
38. Die asiatischen Nudeln sofort heiß servieren.