

# Asiatische Nudeln

mit grünem Gemüse & Sesam

— Bio Kochbox KW 22



# Asiatische Nudeln

## mit grünem Gemüse & Sesam



### MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

### Für 2 Portionen:

- 200 g Reis Nudeln
- 1 Pak Choy
- 1 Zucchini
- 1 Brokkoli

### Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Öl
- 1 TL Ahornsirup

### Zubereitung:

Die Reissnudeln werden zunächst nach Packungsangabe gegart und anschließend in ein Sieb abgesehen, damit sie gut abtropfen können. Währenddessen wird der Pak Choy geputzt, gründlich gewaschen, trocken geschüttelt und in mundgerechte Stücke geschnitten. Die Zucchini wird ebenfalls gewaschen, geputzt und in feine Halbmonde oder schmale Stifte geschnitten. Der Brokkoli wird gewaschen, in kleine Röschen geteilt und der Strunk, falls gewünscht, geschält und in feine Stücke geschnitten. In einer großen Pfanne oder einem Wok wird das Öl stark erhitzt. Zuerst werden Brokkoli und Zucchini bei hoher Hitze kurz angebraten, sodass sie leicht Farbe annehmen, aber noch Biss behalten. Danach kommt der Pak Choy dazu und wird nur kurz mitgebraten, bis die Blätter leicht zusammenfallen und die Stiele noch knackig sind. Anschließend werden die gut abgetropften Reissnudeln in die Pfanne gegeben und mit Sojasauce, Sesamöl und Ahornsirup vermischt. Alles wird zügig geschwenkt, damit sich die Sauce gleichmäßig verteilt und die Nudeln die Aromen aufnehmen, ohne weich oder klebrig zu werden. Zum Schluss wird das Gericht mit Pfeffer und bei Bedarf mit wenig Salz abgeschmeckt und sofort serviert.