Gebratene Asia-Nudeln mit Gemüse

Für zwei Personen

Für die Sauce:

10 g Ingwer	100 ml Sojasauce	2 EL flüssiger Honig
5 EL naturtrüber Apfelsaft		

Für die Nudeln:

150 g Mie-Nudeln	75 g Zuckerschoten	100 g Brokkoli
1 Möhre	50 g Mungobohnensprossen	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
5 Stängel Koriander	1 Knoblauchzehe	5 EL Öl

Für die Sauce:
Ingwer mit Hilfe eines Löffels schälen, in kleine Stücke schneiden und zusammen mit Sojasauce, Apfelsaft und Honig in einem Topf kurz aufkochen.

Für die Nudeln:
Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.
Zuckerschoten putzen und schräg dritteln. Brokkoli putzen und in feine Röschen teilen. Möhre schälen und mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden.
Mie Nudeln 4 Minuten bissfest in kochendem Wasser kochen.
Schnittlauch und Koriander abbrausen und trocken wedeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und Koriander grob hacken. Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Nudeln in ein Sieb abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken und sie abtropfen lassen.
2 EL Öl in einem Wok oder einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und Brokkoli darin 3 Minuten anbraten. Zuckerschoten, Möhre und Knoblauch hinzugeben. 2 Minuten unter Rühren braten und das Gemüse in eine Schüssel geben.
Nudeln mit restlichem Öl anbraten und dann die Hälfte der Sauce dazugeben und einkochen lassen. Das Gemüse, Mungonohnensprossen, die restliche Sauce und die Kräuter dazu geben und noch 1 min braten.
Einige Kräuter zum Garnieren behalten.
Gebratene Asia-Nudeln mit Gemüse auf Teller anrichten und mit Koriander und Schnittlauch garniert servieren.

Caner Günes am 21. Dezember 2021