

Gebratene Asia Nudeln mit Gemüse

Für 4 Personen:

Für die Pfanne:

225 g Nudeln	1 EL Öl z.B. Sesamöl	1 EL gerib. Ingwer
3-4 Knoblauchzehen gehackt	200 g frische Champignons	1 große Möhre in Stiften
1 rote Paprika in Stiften	1 Zucchini in Stiften	3/4 TL Zwiebelpulver
1/2 TL Räucherpaprika	Salz, schwarzer Pfeffer	Frühlingszwiebel
Sesamsamen		

Sauce:

160 ml Gemüsebrühe	3-4 EL Sojasauce (GF)	2 EL Reisessig
2 EL Ahornsirup	1 EL Maisstärke	1 Msp. rote Chiliflocken

Nudeln nach Wahl (siehe Anmerkungen) in Salzwasser al dente kochen In der Zwischenzeit Öl in einer Pfanne erhitzen und Ingwer und Knoblauch bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren etwa 2 Minuten anbraten.

Champignons, Karotte, rote Paprika, Zucchini und Gewürze hinzufügen und unter häufigem Rühren etwa 5 Minuten anbraten.

Um die Sauce herzustellen, alle Saucenzutaten (Gemüsebrühe, Tamari, Reisessig, Ahornsirup, Maisstärke und rote Paprikaflocken) in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen umrühren.

Die Sauce in die Pfanne gießen und die Mischung zum Kochen bringen; ca. 1 Minute köcheln lassen.

Die abgegossenen Nudeln hinzugeben und vermischen. Weitere 1-2 Minuten braten lassen, abschmecken.

Mit Frühlingszwiebeln und Sesam garnieren.

NN am 13. September 2021