

Asiatische Gemüsenudeln

Hallo!
Nachdem wir die Kürbissuppe ([klick hier](#)) auf asiatisch geprintet haben, kam der Gusto nach mehr asiatischem Essen. Viel Vergesse, ich auf die asiatische Küche, obwohl da mit eigentlich in jeglicher Form.



Eigentlich ist das Rezept durch reines Gemüseverwertungs-
wahn entstanden. Ich habe oft gesehen, dass man noch heute Brokkoli
mit Karotten, Kartoffeln, Tomaten, 1/2 Paprika, 1/2 Zucchini
Gemüsereste was ein wenig machen? Dazu werden ich aber
diesesmal keine Lust. Also entstand folgendes Rezept:

Asiatische Gemüsenudeln

(4 Portionen)

1/2 Brokkoli

1/2 Zucchini

3-4 Karotten

1 kleiner grüner Paprika

4-5 Stiele Mangold

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

3-4 EL Sojasauce

6 EL Kokosmilch

400 g Bandnudeln

Öl

Salz, Pfeffer, Prise Zimt

Das Gemüse waschen, Brokkoli in Röschen teilen, Zucchini der
Krautblätter in halbe Ringe schneiden, Paprika in Stücke und
Knoblauch ebenfalls schneiden, Zwiebel in Stücke und
Wasser für Nudeln aufsetzen und zum Kochen bringen.
Zwiebel für Nudeln aufsetzen und zum Kochen bringen.
Paprika, Karotten, Brokkoli, Zucchini und Knoblauch zugeben,
Mangold und Bandnudeln zugeben und mit Wasser braten.
Zuerst braten, mit einer Prise
ungefähr 10 Minuten braten, mit einer Prise
würzen. Wenn ich die Zucchini und den Brokkoli in die
Nudeln gebe, kommen die Nudeln in das kochende Wasser. So
werden sie genau fertig, wenn das Gemüse gar ist.
Nudeln abseihen (nicht abschrecken), Gemüse gar ist
einrühren. Zuerst Sojasauce und dann Kokosmilch



Natürlich kann man dieses Gericht mit jeder Art von Gemüse machen (das ist eine tolle Idee, Vorlieben jeder was man Gemüse im Kühlschrank- und muss-weg!) Freier Lauf gelassen.



Alle, Figurbewussten dürfen sich auch freuen, denn wie Ihr schon an der fettigen Zutatenliste gesehen haben sind in diesem Gericht wenige Kalorien versteckt. Da darf man sich ruhigen Gewissens noch Nachschlag holen.