Asiatische Gemüsenudeln

Hallo!
Nachdem wir die Kürbissuppe (klick hier) auf asiatisch getrimmt haben, kam der Wunsch nach mehr asiatischem Essen. Vielleicht vergesse ich auf die asiatische Küche, obwohl da mit vielfrischem Gemüse gekocht wird und Gemüse liebe ich eigentlich in jeglicher Form.



Eigentlich ist das Rezept durch reines Gemüseverwertungs-
muss entstanden. Oft mach ich dem "was koche ich heute" Blick in
den Kühlschrank. Sehe ich dass ich noch einen halben
Brokkoli, 3 Karotten, 1 Tomate, 1/2 Paprika, 1/4 Zucchini
etc. habe. Was damit machen??? Meist werden solche
Gemüsereste zu einem Sugo verkocht. Dazu hatte ich aber
diesesmal keine Lust. Also enstand 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
länge nach halbieren und in feine Scheiben schneiden.
Karotten ebenfalls in Streifen schneiden. Paprika in Stücke
Mangold ebenfalls in Streifen schneiden. Zwiebel und
Knoblauch klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen.
Zwiebel in der Pfanne leicht anschwitzen. Knoblauch zugeben,
dann Karotten und Paprika zugeben und leicht braten. Danach
Zucchini und Brokkoli zugeben und mitbraten. Zum Schluss den
Mangold beigeben. Nochmals kurz braten, mit einer Prise
Zimt, wenig Salz und Pfeffer würzen.
Ungefähr wenn ich die Zucchini und den Brokkoli in die
Pfanne gebe, kommen die Nudeln ins kochende Wasser. So
werden sie genau fertig, wenn das Gemüse gar ist. Nudeln
gut durchmischen. Zuerst Sojasauce und dann Kokosmilch
einrühren.



Natürlich kann man dieses Gericht mit jeder Art von Gemüse machen. Da ist Euren Ideen, Vorlieben oder „Was-habe-ich-im-Kühlschrank-und-muss-weg“ freier Lauf gelassen.



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