

Asiatische Gemüsenudeln

Hallo!

Nachdem wir die Kürbissuppe ([klick hier](#)) auf asiatisch gepimpt haben, kam der Guster nach mehr asiatischem Essen!

Oft vergesse ich auf die asiatische Küche, obwohl da mit viel frischem Gemüse gekocht wird und Gemüse liebe ich eigentlich in jeglicher Form.

Eigentlich ist das Rezept durch reines Gemüseverwertungs-Muss entstanden. Oft nach 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 diesmal 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 Länge nach halbieren und in feine Scheiben schneiden, Karotten in Streifen schneiden, Paprika in Stücke und Mangold ebenfalls in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen.

Wasser für Nudeln aufsetzen und zum Kochen bringen.

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 begeben. 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 abseihen (nicht abschrecken), zum Gemüse geben und 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.