

Wok-Gemüse auf Glasnudeln



Zutaten für 2 Personen

2 – 3 Mini-Pak Choi / Mini-Wok Choi (ca. 250 g)
1 kleiner Broccoli (ca. 350 g)
2 Möhren / Karotten (ca. 180 g)
250 g Glasnudeln
150 ml Sojasauce
1 Zwiebel
4 EL Öl
Salz und Pfeffer
2 TL Paprikagewürz
2 – 4 TL Currygewürz nach Geschmack

Den Broccoli waschen und in Röschen teilen. Den Mini-Pak Choi waschen und klein schneiden. Die Broccoliröschen in einer weiten Pfanne mit wenig Wasser und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten lang dünsten.
In der Zwischenzeit die Glasnudeln nach Packungsanleitung zubereiten.

Karotten schälen und in kleine Stifte schneiden, Zwiebel schälen, würfeln und zusammen mit dem Broccoli und 1 EL Öl für ca. 6 Minuten anbraten. Nun das Ganze mit Sojasauce ablöschen und den Pak Choi hinzugeben. Nach 2 Minuten die Nudeln und den Rest vom Öl hinzugeben und alles vorsichtig vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Curry- und dem Paprikagewürz abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Hähnchenbrust, Garnelen, Tofu, Cashewnüsse oder Erdnüsse passen hervorragend zu diesem Rezept.