

Gemüsewok mit knusprigen Nudeln

Gesamtzeit **25 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit **15 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):

1.708 kJ / 408 kcal

ZUTATEN

4 Portion(en)

Für die Nudeln:

Erdnuss- oder Rapsöl
zum Braten

150 g Reisnudeln

Für das gebratene Gemüse:

2 rote Paprika, in Streifen

1 gelbe Paprika, in Streifen

1 rote Zwiebel, in Streifen

2 Möhren, in dünnen
Stiften

150 g Zuckerschoten, längs
halbiert

150 g Babymais, der Länge
nach halbiert

Für die Rührbratensauce:

3 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce

Saft von 1 Limette

1 EL brauner Zucker

1 TL geriebener Ingwer

1 grüne Chilli, in dünnen
Streifen

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Reisnudeln zerkleinern, Öl in einem Wok auf ca. 190°C erhitzen und Reisnudeln darin portionsweise für wenige Sekunden frittieren, bis diese aufgehen, weiß und knusprig werden. Nudeln auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und warmhalten.

Schritt 2

Sojasauce, Limettensaft, Zucker und Ingwer verrühren. Öl bis auf ca. 2 EL aus dem Wok entfernen, stark erhitzen und darin Paprika, Möhren und Zwiebeln für ca. 3 Minuten scharf anbraten. Zuckerschoten und Baby-Mais zufügen und weitere ca. 3 Minuten braten.

Schritt 3

Sauce zufügen und Gemüse bei starker Hitze darin ca. 2 Minuten glasieren. Gemüse in tiefe Teller geben, knusprige Nudeln darauf verteilen und mit Chilli Streifen garniert servieren.