

Nudeln mit geraffeltem Gemüse

Rezept für 2 Portionen
Dauer: ca. 45 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Schalottenzwiebel	1 Tasse(n) / Glas
Zucchini	2 Tasse(n) / Glas
Zitronensaft	1 Teelöffel
Sesamöl	1 Esslöffel
Knoblauch	1 Teelöffel
Ingwerwurzel	½ Teelöffel
Krautkopf / Weißkohl / Weißkraut	2 Tasse(n) / Glas
Erbsenschoten	1 Tasse(n) / Glas
weißer Spargel	2 Tasse(n) / Glas
Vollkornnudeln	4 Tasse(n) / Glas
Sojasauce / Sojasoße / Shoyu	1 Esslöffel
Bienenhonig	1 Teelöffel
Currypulver	1 Teelöffel
Sauce / Soße	2 Esslöffel
Speiseöl / Öl	4 Esslöffel

Zubereitung:

Wenn statt Spargel Brokkoli verwendet wird, diesen 4 Minuten vordämpfen. Schmortopf einige Minuten heizen, während das Gemüse vorbereitet wird. (Knoblauch fein gehackt, Kraut oder Kohl geraffelt, Schalotten der Länge nach geschnitten, Zucchini in 1/2 cm Scheiben geschnitten und dann gestiftelt, Erbsenschoten geraffelt, Spargel in 1/2 cm Stücke oder Brokkoli in Röschen geteilt) 1 EL Distelöl hineingeben, im Topf gut verteilen. Zuerst Knoblauch und Ingwer und sofort danach alle Gemüse hineingeben. Unter ständigem Rühren im heißen Öl braten, falls notwendig 1-2 EL Wasser zufügen, um das Anbrennen zu verhindern. Braten, bis sich die Gemüse hellgrün gefärbt haben (nach ein paar Minuten), dann auf großer Platte anrichten.

Nudelsoße: Soja-Soße, Zitronensaft, 1 EL Sesamöl, 2 EL Grillsoße, Honig, Currypulver in kleine Schüssel geben, gut mischen und beiseite stellen. 3 EL Distelöl im heißen Schmortopf erhitzen. Nudeln (kalte, gekochte) zugeben und unter Umrühren rösten, bis sie warm sind. Gemüse und Soße zugeben. Gut vermengen. Auf großer Platte anrichten-

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-2235-Nudeln-mit-geraffeltem-Gemuese.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at