MEIN GENUSS



Asia Nudelpfanne mit Gemüse



It’s a match!

It´s a match! Die indische Garam Masala Gewürzmischung verleiht asiatischen Gerichten einzigartige Geschmacksnoten!

Vorbereitung **15 min**

Niveau **Mittel**

Zubereitung **20 min**

Zutaten

250 g Mie Nudeln
100 g Edamame Bohnen (tiefgefroren)
1 Karotte
1 Zucchini
1 Knoblauchzehe
3 EL Sojasauce
2 TL Garam Masala Gewürzmischung
2 EL Süß-Sauer-Soße
1 EL Erdnussbutter
Siracha-Soße nach Geschmack
Petersilie
Schwarzer und weißer Sesam
Pflanzenöl

Zubereitung

1. **Zubereitung der Nudeln:** Zuerst die Mie Nudeln in einem großen Topf mit heißem Wasser übergießen und nach gewünschter Bissfestigkeit für ca. 4 Minuten köcheln lassen. Anschließend durch ein Sieb geben und abtropfen lassen.
2. Die Edamame-Bohnen in gesalzenes, kochendes Wasser geben und für ca. 8-10 Minuten darin köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Karotte und Zucchini waschen und schälen. Nun beide Gemüsesorten mithilfe eines Sparschälers oder einer Küchenmaschine in schmale Streifen schneiden.
3. Eine Pfanne mit etwas Pflanzenöl erhitzen und die Gemüsestreifen darin für ca. 3 Minuten scharf anbraten. 1 TL der Garam Masala Gewürzmischung unterrühren sowie die Knoblauchzehe durch eine Knoblauchpresse lassen und ebenfalls zum Pfanneninhalt hinzufügen. Für weitere 5 Minuten auf mittlerer Hitze anbraten.
4. Während das Gemüse in der Pfanne brät, Sojasauce, 1 TL Garam Masala, die Süß-Sauer-Soße, Erdnussbutter und Siracha nach gewünschtem Schärfegrad in einer großen Schüssel vermischen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Etwas heißes Wasser unterrühren, falls die Masse zu dickflüssig ist.
5. Karotten- und Zucchini-Streifen von der heißen Herdplatte nehmen. Die Edamame durch ein Sieb abgießen. Nun die Mie-Nudeln mit in die Schüssel geben, in der sich die Sauce befindet und alles miteinander vermengen. Je nach Geschmack etwas Siracha oder etwas Süß-Sauer Soße hinzufügen.
6. Zuletzt das Gemüse ebenfalls zu den Asia Nudeln hinzufügen und alles miteinander vermengen. Nun kannst du die Nudeln mit dem Gemüse auf tiefe Teller anrichten, mit Petersilie und Siracha toppen und heiß servieren.

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

MEIN GENUSS

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 03.05.2027.