

# Asiatische Gemüsenudeln



## Zutaten für 2-3 Personen:

125 g Spaghettini  
Salz für das Kochwasser  
3 EL Erdnussöl  
1/2 - 1 rote Peperoni (je nach Schärfe)  
1 rote Paprikaschote  
1-2 größere Frühlingszwiebeln  
1/2 kleinerer Zucchini  
1 kleinere Karotte  
125 g frische Sprossen  
3/4 Tasse TK-Erbsen  
100 ml kräftige Gemüsebrühe  
2-3 EL Sojasauce

1. Spaghettini in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen. Abgießen, in eine Schüssel geben und mit 1-2 EL Erdnussöl vermengen.

2. Peperoni entkernen und fein würfeln. Paprika putzen und in 5-6 mm kleine Abschnitte teilen. Frühlingszwiebel waschen, trocknen und in Ringe schneiden. Zucchini würfeln. Karotte schälen und in Julienne-streifen schneiden. Sprossen bei Bedarf verlesen, sorgfältig waschen und abtropfen lassen. Erbsen separat vorkochen.

3. 1 EL Erdnussöl in der Wok-Pfanne bis kurz vor dem Rauchpunkt erhitzen. Paprika- und Peperonistückchen, Frühlingszwiebeln, Zucchiniwürfel und die abgetropften Erbsen ca. 5 min pfannenrühren.

4. Spaghettini und die vorgekochten Erbsen sowie die Karottenstreifen unterheben und alles einige weitere Minuten braten, dabei immer kräftig rühren.

5. Mit kräftiger Gemüsebrühe und 2-3 EL Sojasauce abschmecken. Nach Geschmack auch mit anderen Gewürzen.

## Hinweise:

Statt der Sojasauce kann man als Variation auch andere Würzsaucen verwenden, zum Beispiel Worcester-Sauce.

Vor der Zubereitung der Nudeln kann man zum Beispiel marinierte Hähnchenbrustwürfel portionsweise braten, in Alufolie warm stellen, zum selber nehmen (für Nicht-Vegetarier) anbieten.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 40 min, Beilagen, Hauptspeisen, Nudeln, Gemüse, vegetarisch, asiatisch  
Rezept und Foto: Walter  
Stand 29.09.2025