Gebratene Mie Nudeln mit Gemüse



Das Beste an dieser asiatischen Nudelpfanne ist, du kannst ganz viel Gemüse in Null Komma Nix zu einem wunderbaren Gericht „freestylen“. Es gibt so viele Möglichkeiten und Varianten was die Zutaten angeht. Was du dafür brauchst, sind die Grundzutaten Mie Nudeln und Sojasoße. Alles andere kannst du ganz nach Geschmack gestalten. Egal welches Gemüse du vorrätig hast, es passt dazu. Auch mit Hähnchenfleisch oder Tofu schmecken die Mie Nudeln lecker. Weil ich mega Lust auf die Nudelpfanne hatte, aber keine Lust zum Metzger zu gehen, gibt es heute von mir die fleischlose Variante. Also ab geht die Post, wir kochen Asiatisch zusammen.

Zutaten für 4 Portionen

1 EL Sesamöl (es geht auch jedes andere Öl, aber mit Sesamöl erhält das Gericht eine feine Note)

1 großer Pak Choi

2 Karotten

4 Frühlingszwiebeln

1 kleiner Brokkoli blanchiert

1 Paprika (Farbe nach Geschmack)

150g Sprossen

1 kleines Stück Ingwer

50 ml Sojasoße

1 EL Zitronensaft

Spritzer Asiatische Chilisoße, 1 TL Sambal Oelek oder Ajvar pikant

400 g Mie Nudeln

1. Schäle die Karotten und schneide sie in feine Stifte.
2. Entferne den Strunk vom Pak Choi und schneide ihn in grobe Stücke.
3. Die Frühlingszwiebeln schneidest du in feine Ringe.
4. Vom blanchierten Brokkoli schneidest du den Struck ab und nimmst nur die kleinen einzelnen Röschen.
5. Die Paprika entkernen und ihn Streifen oder Würfel schneiden.
6. Gib das Öl in eine heiße Pfanne und brate alles Gemüse, dass du kleingeschnitten hast, darin an.
7. In der Zwischenzeit koche die Mie Nudeln in gesalzenem Wasser. Sie brauchen nur 2-3 Minuten. Schütte sie ab und stelle sie zur Seite.
8. Nun reibst du den Ingwer mit einer Zestenreibe direkt in die Pfanne und gibst auch die Sprossen dazu.
9. Lösche alles mit der Sojasoße und dem Zitronensaft ab und würze mit Salz, Pfeffer und der Chilisoße oder dem Ajvar nach deinem Geschmack.
10. Füge die Mie Nudeln hinzu und vermenge alles gut. Lass alles noch einen kleinen Moment braten.

Ich gebe am Ende noch etwas Sesam über die Nudeln, das sieht schön aus und rundet den Geschmack ab.