

Gebratene Asia-Nudeln mit buntem Gemüse

25–30 Min

Zutaten für 2 Portionen

= Kotányi Produkte

200 g	Asia-Nudeln
1 EL	Sesamöl
1	Rote Paprika
1	Gelbe Paprika
1	Kleine Zucchini
1	Karotte
100 g	Brokkoliröschen
50 g	Zuckerschoten
2	Frühlingszwiebeln
1	Knoblauchzehe
2 EL	Sojasauce
1 TL	Honig (oder Agavendicksaft für die vegane Variante)
2 EL	Wonder Wok
1 EL	Geröstete Sesamsamen
	Frische Koriander und Limettenspalten (zur Garnitur)

Zubereitung

1 Vorbereitung:
Die Asia-Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Wasser garen, abgießen und zur Seite stellen.
Paprika, Zucchini und Karotte in feine Streifen schneiden. Brokkoliröschen in kleine Stücke teilen.
Zuckerschoten diagonal halbieren und Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Knoblauch hacken.

2 Gemüse anbraten:
In einer großen Wok-Pfanne oder einem tiefen Topf das Sesamöl erhitzen. Knoblauch kurz anbraten, dann Paprika, Zucchini, Karotten und Brokkoli hinzufügen. Unter Rühren etwa 4 Minuten anbraten, bis das Gemüse leicht weich, aber noch bissfest ist.
Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln dazugeben und weitere 2 Minuten braten.

3 Würzen und Nudeln integrieren:
Die Sojasauce, Honig und die Kotányi Wok-Gewürzmischung in die Pfanne geben und gut vermengen.
Die gekochten Nudeln hinzufügen und alles gut durchschwenken, sodass die Nudeln die Gewürze und Aromen aufnehmen.

4 Anrichten:
Die gebratenen Nudeln mit Gemüse auf Teller verteilen.
Mit gerösteten Sesamsamen, frischem Koriander und einem Spritzer Limettensaft garnieren.