

Bratnudeln 'asiatisch' mit Salat**Pfannengericht**

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

Zutaten:

2 bunte Paprika, 1 gr. rote Zwiebel, 2-3 Möhren, 1 St. Lauch, 5 St. Frühlingszwiebeln, 1 kl. Ds. Ananas (frisch nur, wenn entspr. süß), 200 g fr. Sojasprossen (Mungobohnen), 1 Gl. Bambussprossen, 2-3 Knoblauchzehen, 3 cm Ingwer, 6-8 EL helle (!) Sojasoße, 1/2 TL Curry, Chiliflocken, evtl. etw. Ananas- od. Agavendicksaft, süß-scharfe Chilisoße (s. Extra-Rezept); 400 g Asia- (Mie-) Nudeln*. Diverse Salatzutaten (z.B. Kopfsalat ...).

Zubereitung:

Alle Gemüse- / Obstzutaten säubern, schälen, klein-/feinschneiden; dann mit Curry nacheinander (nach Festigkeit) anbraten bzw. glasig andünsten (Sojasprossen erst zuletzt unterheben). Mit Sojasoße etc. würzen; gfs. kein zusätzl. Salz verwenden. Sweet-Chili-Soße nicht untermischen, sondern separat servieren. Mie-Nudeln nach Packungsanleitung kochen, beim Abgießen etw. Nudelwasser z. Verdünn. d. Gemüses aufbewahren. Nudeln in Pfanne od. Wok kurz anbraten, dann Gemüse & Nudeln untereinermischen (gfs. dazu einen etwas größeren Topf verwenden). Zwischenzeitlich einen frischen Salat erstellen!

Variationen:

Ergänz. / Alternativen: alle mögl. Gemüse a. d. 'Vorratsschrank' ... (z.B. Austernpilze, fein geschn. Champignons, Schalotten, etc.). Gfs. fertige Sweet-Chili-Soße verwenden. Anstelle der Mie-Nudeln können auch zerkleinerte ('1/4') Spaghetti verwendet werden!

Bemerkungen:

Uta: BGL 2017

Mit heller Sojasoße siehts einfach schöner aus, ist aber i. d. R. etwas salziger!

Links:

[Asiatische Bratnudeln mit Gemüse_Der Bio Koch 496 \(youtube\)](#)

[Asiatisch marinierte Mie-Nudeln \(ZDF, Lafer! Lichter! Lecker!, 23.07.16\)](#)

Bilder:
