Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Hauptmahlzeit / Abendessen / Glutenfrei / super schnell / Super Food /

Thai-Gemüse-Nudeln

Momentan ist bei mir im Hintergrund ordentlich was los und ich schaffe es kaum, täglich ausgiebig für mich zu kochen. Dehalb gilt bei mir momentan: Je schneller, desto besser! Dieses Rezept gehört wohl zu den schnellsten und einfachsten Gerichten, die es gibt. Momentan also genau das richtige für mich. Was neben der kurzen Zubereitungszeit aber auch noch überzeugt - man kann immer alle Zutaten ganz leicht nach Lust und Laune varrieren. Ich würde behaupten, dass dieses Gericht mit wohl JEDEM Gemüse zubereitet werden kann. Brokkoli, Pilze, Spinat, Süßkartoffeln, Erbsen, ... Alles was sich in Eurem Kühlschrank gerade so befindet, kann hier ganz toll verwertet werden. Wer noch etwas Huhn, Garnelen, Fisch oder Tofu dazugeben mag - kein Problem. Einfach als erstes mit in der Pfanne anbraten und anschließend das Gemüse und die Sauce dazugeben. Nudeln mit rein und fertig ist ein gesundes und leckeres Essen. Ich freue mich darauf Eure Kreationen zu sehen!

Zutaten für 4 Portionen

- 250 gr - Reisbandnudeln
- 80 ml - Soyasauce
- 1 EL - Fischsauce
- 3 EL - Austernsauce
- 1 EL - Ahornsirup
- 40 ml - Wasser
- 2 - Mohrrüben
- 1 - Zucchini
- 1 - rote Paprika
- 4 - Frühlingszwiebeln
- 2 - Knoblauchzehen
- 1 - Chilischote
- 1 Handvoll - Erdnüsse

Zubereitung:

1. Die Reisbandnudeln in einem großen Topf Wasser nach Anleitung kochen und anschließend abgießen.
2. Die Soyasauce, Austernsauce, Fischsauce, Ahornsirup und das Wasser in einer Schüssel verrühren.
3. Die Karotten und Zucchini mit einem Gemüsehobel fein hobeln, die Paprika in Streifen schneiden.
4. Die Frühlingszwiebeln und die Chili in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken (alternativ pressen).
5. Eine große Pfanne erhitzen, etwas Öl hineingeben (Olivenöl, Sesamöl oder ein neutrales

Pflanzenöl). Die Frühlingszwiebeln, Chili und Knoblauch hineingeben und kurz andünsten. Nun das Gemüse dazugeben und für etwa 3-4 Minuten anbraten. Jetzt die gekochten Nudeln und die Sauce mit in die Pfanne geben und alles gut miteinander vemengen, für weitere 2-3 Minuten köcheln lassen.

6. Mit gehackten Erdüssen garnieren und servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia