

Gebratene Asia-Nudeln

Für 4 Portionen

250 g Asien-Nudeln	2 EL Pflanzenöl	1 Karotte
1 Paprika	100 g Brokkoli	2 Frühlingszwiebeln
3 Knoblauchzehen	3 EL Sojasauce	1 TL Sesamöl
1 TL Honig	Koriander	

Die Asia-Nudeln gemäss Packungsanweisung garen. Sobald sie al dente sind, abgießen und zur Seite stellen.

In einer großen Pfanne das Pflanzenöl erhitzen.

Den gehackten Knoblauch, die Karottenstreifen hinzufügen und für 2-3 Minuten braten, bis sie weich sind.

Paprika und Brokkoli in die Pfanne geben und 3-4 Minuten braten.

Die gekochten Nudeln in die Pfanne geben, mit Sojasoße begießen, Sesamöl und etwas Honig hinzufügen; alles gut vermengen und für 2-3 Minuten garen, bis alles gleichmäßig erhitzt ist.

Mit den Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

NN am 20. Mai 2026