

Gemüse-Reisnudel-Wok

Buntes Wokgericht mit knackigem Gemüse und zarten Reisnudeln. Schnell, sättigend und voller Farbe.

3 Portionen · 15 min + 15 min

Zutaten

- 200g Reisnudeln
- 3 Paprika (gemischt)
- 3 Tomaten
- 2 Karotten
- ½ Zucchini
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Sojasoße
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL Reisessig
- neutrales Öl zum Anbraten
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Reisnudeln nach Packungsanweisung in heißem Wasser einweichen (meist 5–8 min), dann abgießen und beiseite stellen.
2. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Paprika und Zucchini in Streifen, Karotten in dünne Scheiben oder Stifte, Tomaten in grobe Stücke schneiden.
3. Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne bei hoher Hitze erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 2 Minuten anbraten bis sie duften.
4. Karotten und Paprika zugeben und 4–5 Minuten unter Rühren scharf anbraten. Zucchini hinzufügen und weitere 2 Minuten mitbraten.
5. Tomaten unterrühren und kurz mitgaren. Sojasoße, Sesamöl und Reisessig über das Gemüse geben und alles gut vermengen.
6. Reisnudeln in den Wok geben, alles nochmals 2 Minuten unter Wenden erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

Wer möchte, gibt zum Servieren etwas frische Petersilie oder Schnittlauch darüber. Übrig gebliebenes Gemüse lässt sich gut variieren.

Vegetable Rice Noodle Stir-Fry

A colourful stir-fry with crisp vegetables and tender rice noodles. Quick, filling, and vibrant.

serves 3 · 15 min + 15 min

Ingredients

- 200g rice noodles
- 3 peppers (mixed colours)
- 3 tomatoes
- 2 carrots
- ½ courgette
- 1 onion
- 2 garlic cloves
- 3 tbsp soy sauce
- 1 tbsp sesame oil
- 1 tsp rice vinegar
- neutral oil for frying
- salt and pepper

Preparation

1. Soak the rice noodles in hot water according to packet instructions (usually 5–8 min), then drain and set aside.
2. Finely chop the onion and garlic. Cut the peppers and courgette into strips, slice the carrots thinly or into matchsticks, and roughly chop the tomatoes.
3. Heat oil in a wok or large frying pan over high heat. Fry the onion and garlic for 2 minutes until fragrant.
4. Add the carrots and peppers and stir-fry over high heat for 4–5 minutes. Add the courgette and fry for a further 2 minutes.
5. Stir in the tomatoes and cook briefly. Add the soy sauce, sesame oil and rice vinegar, and toss everything together well.
6. Add the rice noodles to the wok and toss everything together for 2 more minutes over heat. Season with salt and pepper to taste.

Tip

Fresh parsley or chives scattered over the top work well. The recipe is also very forgiving with whatever vegetables you have to hand.