

## Asiatische Gemüsenudeln

Hallo!  
Nachdem wir die Kürbissuppe ([klick hier](#)) auf asiatisch geprintet haben, kam der Gusto nach mehr asiatischem Essen. Viel Vergesse, ich auf die asiatische Küche, obwohl da mit eigentlich in jeglicher Form.



Eigentlich ist das Rezept durch reines Gemüseverwertungs-  
wahn entstanden. Ich habe oft gesehen, dass man noch heute Broccoli  
in Kokkollis, Kartoffeln, Tomaten, 1/2 Paprika, 1/2 Zucchini  
Gemüsehasse was ein mit Suppe verkocht. Dazu hatte ich aber  
diesesmal keine Lust. Also entstand folgendes Rezept:

## Asiatische Gemüsenudeln

(4 Portionen)

1/2 Brokkoli

1/2 Zucchini

3-4 Karotten

1 kleiner grüner Paprika

4-5 Stiele Mangold

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

3-4 EL Sojasauce

6 EL Kokosmilch

400 g Bandnudeln

Öl

Salz, Pfeffer, Prise Zimt

Das Gemüse waschen. Brokkoli in Röschen teilen, Zucchini der  
Krautblätter in halbe Ringe schneiden, Paprika in Stücke und  
Knoblauch ebenfalls schneiden, Zwiebel in Stücke und  
Wasser für Nudeln aufsetzen und zum Kochen bringen.  
Zwiebel für Nudeln aufsetzen und zum Kochen bringen.  
Dann Karotten, Paprika, Knoblauch und Mangold zugeben,  
Mangold und Brokkoli zugeben und mit Wasser braten.  
Dann wenig Salz und Pfeffer würzen, mit einer Prise  
Zimt geben wenn ich die Zucchini und den Brokkoli in die  
Nudeln geben kommt die Nudeln und das kochende Wasser. So  
Nudeln anseihen (nicht abschrecken) Gemüse gar ist  
einrühren. Zuerst Sojasauce und dann Kokosmilch



Natürlich kann man dieses Gericht mit jeder Art von Gemüse machen (das ist eine tolle Idee, Vorlieben jeder was man Gemüse im Kühlschrank- und -muss-weg!) Freier Lauf gelassen.



Alle, Figurbewussten dürfen sich auch freuen, denn wie Ihr schon an der Zutatenliste gesehen haben sind in diesem Gericht wenige Kalorien versteckt. Da darf man sich ruhigen Gewissens noch Nachschlag holen.