

Asiatische Gemüsenudeln

Hallo!
Nachdem wir die Kürbissuppe ([klick hier](#)) auf asiatisch geprintet haben, kam der Guster 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 die noch heute in
Brokkoli, Karotten, Tomaten, 1/2 Paprika, 1/2 Zucchini
Gemüse habe was ich 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.
Paprika, Karotten, Mangold, Knoblauch und Zwiebel zugeben,
Mangold und Brokkoli zugeben und mit Wasser braten.
Nudeln abgießen, mit Pfeffer würzen, mit einer Prise
Zimt würzen. Zucchini und den Brokkoli in die
Nudeln geben, wenn sie fertig sind, das Gemüse in die
Nudeln ansetzen (nicht abschrecken). Gemüse gar ist,
einrühren.



Natürlich kann man dieses Gericht mit jeder Art von Gemüse machen (das ist eine tolle Idee, Vorlieben jeder was von 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.