

Gebratene Nudeln von Roman Stettler

Mengen für 10 Personen

Quelle: <https://elavegan.com/de/gebratene-asia-nudeln/>

1.2 kg Nudeln	Linguine oder Reismudeln (*siehe Anmerkungen)
2.5 EL Öl	z.B. Sesamöl
15 g Ingwer	frischer Ingwer gerieben
7.5 Stück Knoblauchzehen	gehackt
500 g Frische Champignons	geschnitten (oder 250 g getrocknete Pilze, in Wasser eingeweicht)
2.0 Stück Zwiebeln	
200 g Rüebli	in Stifte geschnitten
200 g Paprika	in Stifte geschnitten
2.0 Stück Zucchini	in Stifte geschnitten
15 g Paprika	1.5 TL Paprika
4.0 dl Bouillon (flüssig)	oder Wasser
1.5 dl Sojasauce	7-10 EL Sojasauce
7.5 cl Essig	5 EL Reissessig
7.5 cl Ahornsirup	5 EL oder mehr nach Geschmack
40 g Maizena	2.5 EL

Erster Schritt: Zuerst die Nudeln deiner Wahl in Salzwasser al dente kochen (bitte nicht zu lange kochen!).

Zweiter Schritt: In der Zwischenzeit Öl in einer Pfanne/Wok erhitzen und Ingwer und Knoblauch bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren etwa zwei Minuten anbraten.

Dritter Schritt: Champignons, Karotte, rote Paprika, Zucchini (oder Gemüse nach Wahl) sowie die Gewürze hinzufügen und das Ganze etwa 5 Minuten lang unter häufigem Rühren anbraten, bis das Gemüse gar ist. Du kannst einen Spritzer Wasser/Gemüsebrühe hinzufügen, um ein Anbrennen zu vermeiden.

Vierter Schritt: Für die Zubereitung der Sauce alle Saucenzutaten (Brühe, Sojasauce, Reissessig, Ahornsirup, Maisstärke und wahlweise rote Chiliflocken) in eine Schüssel geben gut umrühren. Alternativ kannst du alle Zutaten in ein Glas (mit Deckel) geben und gut schütteln.

Fünfter Schritt: Die Sauce in die Pfanne gießen und die Mischung zum Kochen bringen und etwa 1 Minute köcheln lassen.

Sechster Schritt: Die gekochten Nudeln hinzugeben und gut umrühren. Weitere 1-2 Minuten anbraten lassen. Abschmecken und ggf. mehr Salz/Pfeffer/Tamari/Süßungsmittel etc. dazugeben. Wenn du es cremiger magst, kannst du auch etwas Erdnussmus dazugeben!