



Würziger Gemüse-Wok

mit Mie-Nudeln und Sesam



20-30min



4 Personen

Es wird kunterbunt! Rote Paprika, grüner Spargel und orange Karotten mischen wir mit einer Sesam-Sauce und feinen Mie-Nudeln. Diese Weizen-Nudeln stammen aus Südost-Asien und gehören dort zu den Grundnahrungsmitteln.

Was du von uns bekommst

- rote Zwiebel
- grüner Spargel
- Yokos Tofugewürz ¹⁰
- Knoblauchzehe
- rote Paprika
- Wongs Reisgewürz ¹⁰
- Sojasauce ^{1,6}
- Jungzwiebel
- weißer Sesam ¹¹
- Eiernudeln ^{1,3}
- Karotte

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne oder Wok
- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 540.0kcal, Fett 6.0g, Eiweiß 20.8g, Kohlenhydrate 94.3g



1. Spargel schälen

Einen großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die holzigen **Spargelenden** ca. 2-3cm abschneiden. Dann die untere Hälfte vom **Spargel** schälen und alles ohne die Spitzen in ca. 2-3cm lange Stücke schneiden.



4. Nudeln kochen

Sobald das Wasser kocht, den Topf vom Herd nehmen und **3/4** der **Nudeln** ca. 5-6Min. darin garziehen lassen. Anschließend abgießen und warm halten. Dabei eine Tasse vom Kochwasser auffangen. Wer großen Hunger hat, verwendet alle **Nudeln**.



2. Gemüse vorbereiten

Paprika halbieren, entkernen und in kurze, dünne Streifen schneiden. **Karotten** schälen und ebenfalls in schräge, sehr dünne Scheiben schneiden. **Jungzwiebeln** putzen und in dünne Ringe schneiden. **Zwiebel** schälen und in dünne Streifen schneiden.



5. Gemüse braten

Einen Wok oder eine große beschichtete Pfanne hoch erhitzen. Zunächst die **Karotten** und die **Paprika** darin mit 5-6EL Wasser scharf anbraten. Nach ca. 3Min. den **Spargel** und die **Zwiebelstreifen** dazugeben und mit der Sauce ablöschen. Evtl. ein paar Löffel Wasser zugeben, falls es anbrennt. Alles ca. 3-4Min. mit der Sauce braten.



3. Sauce vorbereiten

Eine kleine Pfanne mittelhoch erhitzen und den **Sesam** darin ohne Fett goldgelb anrösten, bis er duftet. Den **Knoblauch** schälen und pressen oder fein reiben. Die **Knoblauchpaste** mit den **Gewürzmischungen**, **Sojasauce**, **Sesam**, 2TL Zucker und 2EL Essig mischen.



6. Wok fertigstellen

Zum Schluss die **Nudeln** und **Hälfte** der **Jungzwiebeln** unterheben, evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Nudelwasser** dazugeben, bis die Nudeln schön glänzen. **Gemüse-Wok** anrichten und mit **Jungzwiebeln** garnieren.