

Asia Nudeln süß-sauer mit Gemüse & Sesam



300 g Eiernudeln
300 g Möhren, in dünne Steifen oder Spiralnudeln geschnitten
250 g Brokkoli, in Röschen geschnitten
150 g Zuckerschoten
3 kleine Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten
100 ml Sweet Chili Chicken Sauce
150 ml helle Sojasauce
1-2 TL Sambal Oelek
3-4 EL Limettensaft
1 1/2 EL geröstetes Sesamöl
2 EL Erdnussöl, oder Pflanzenöl
50 g Sesamkörner
Salz

Die Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett anrösten und herausnehmen und die Nudeln in gesalzenem Wasser nach Packungsangabe gar kochen, abgießen und kalt abschrecken.

Das Erdnussöl im Wok erhitzen und den Knoblauch, Brokkoli und die Zuckerschoten unter ständigem Rühren anbraten. Chilisauce, Sojasauce, Sesamöl und Sambal Oelek zufügen und bei starker Hitze noch 1-2 Minuten weiter rühren.

Den Wok vom Herd nehmen und die Nudeln sorgfältig unterrühren. Die Nudeln mit Limettensaft und Salz abschmecken und vor dem Servieren mit den Sesamkernen bestreuen.