KIKKOMAN

Gemüsewok mit knusprigen Nudeln

Gesamtzeit **25 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **15 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.708 kJ / 408 kcal

ZUTATEN

4 Portion(en)

Für die Nudeln:

	Erdnuss- oder Rapsöl zum frittieren
150 g	Reisnudeln

Für das gebratene Gemüse:

2	rote Paprika, in Streifen
1	gelbe Paprika, in Streifen
1	rote Zwiebel, in Streifen
2	Möhren, in dünnen Stiften
150 g	Zuckerschoten, längs halbiert
150 g	Baby-Mais (Konserve), längs halbiert

Für die Rührbratensauce:

3 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
	Saft von 1 Limette
1 EL	brauner Zucker
1 TL	geriebener Ingwer
1	grüne Chilli, in dünnen Streifen

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Reisnudeln zerkleinern, Öl in einem Wok auf ca. 190°C erhitzen und Reisnudeln darin portionsweise für wenige Sekunden frittieren, bis diese aufgehen, weiß und knusprig werden. Nudeln auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und warmhalten.

Schritt 2

Sojasauce, Saft, Zucker und Ingwer verrühren. Öl bis auf ca. 2 EL aus dem Wok entfernen, stark erhitzen und darin Paprika, Möhren und Zwiebeln für ca. 3 Minuten scharf anbraten. Zuckerschoten und Baby-Mais zufügen und weitere ca. 3 Minuten braten.

Schritt 3

Sauce zufügen und Gemüse bei starker Hitze darin ca. 2 Minuten glasieren. Gemüse in tiefe Teller geben, knusprige Nudeln darauf verteilen und mit Chilli Streifen garniert servieren.