



Gemüsewok mit Reisnudeln

Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste (10 Portionen):

2 Frühlingszwiebeln, 2 Möhren, 2 Stangen Staudensellerie, 1 Zucchini, 100 g Pilze, 3 EL Sojasauce, 3 EL Obstessig, 2 EL Tahin/Sesammus, 250 g Reisnudeln, 1/2 l Gemüsebrühe, 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen und in feine Streifen schneiden. Die Pilze bleiben separat und werden in Stücke geschnitten.
2. Das Gemüse (außer die Pilze) in etwas Öl andünsten. Mit Obstessig, Sojasauce und Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.
3. Die Pilze separat in etwas Nussöl anbraten.
4. Das Wok Gemüse mit Tahin und Salz abschmecken.
5. Die Reisnudeln mit kochendem Salzwasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Dann abgießen und mit dem Gemüse und den Pilzen mischen.

Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf

www.laiseacker.de

Guten Appetit

