

# ASIATISCHE GEMÜSEPFANNE

Kategorie: ABENDESSEN | MITTAGESSEN | VEGETARISCH



## Zutaten für 1 Portion:

- 25 g Sojabandnudel
- 0.5 Stück Paprika (rot)
- 30 g Champignon
- 50 g Sojasprosse
- 100 g Möhre
- 50 g Zuckerschote
- 2 Stück Frühlingszwiebel
- 0.5 Stück Zwiebel
- 0.5 Stück Zucchini
- 50 g Staudensellerie
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 50 ml Gemüsebrühe
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer (grün)
- 0.5 Esslöffel Ahornsirup
- 2 Stängel Petersilie (glatt)
- 1 Prise Koriander
- 1 Prise Kurkuma
- 1 Prise Kreuzkümmel (Kumin)
- 1 Prise Paprikapulver
- 2 Esslöffel Sesamsamen (geschält)

## ZUBEREITUNG:

Gemüse putzen und waschen. Pilze in Scheiben, Möhren und Paprika in Stifte, Frühlingszwiebeln quer in ca. 4 cm breite Streifen, Staudensellerie in Würfel und Zucchini in halbierte Scheiben schneiden. Zuckerschoten halbieren. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Sojanudeln nach Packungsanleitung in gesalzenem Wasser gar kochen.

Das Öl in einer (Wok-)Pfanne erhitzen und das kleingeschnittene Gemüse darin unter vorsichtigem Rühren braten. Nach 5 Minuten die Zuckerschoten hinzugeben. Gemüsebrühe und Sojasauce an das Gemüse geben.

Mit Ahornsirup, Salz und den weiteren Gewürzen abschmecken.

Das Gemüse in der Pfanne gar dünsten. Die abgetropften Sojanudeln unter das Gemüse heben und kurz mit erhitzen. Auf einem Teller anrichten und mit Sesamsamen bestreuen.