Anne-Katrin Weber

KÜCHENRATGEBER

ASIA-NUDELN EXPRESS



GU

SO GEHT'S: NUDELSUPPE TO GO



VORBEREITEN

100 g Gemüse putzen, waschen und klein schneiden (z. B. Brokkoli, Paprika, Pak Choi, Frühlingszwiebeln, Spargel, Zucchini, Zuckerschoten) oder in dünne Streifen raspeln (Möhren, Kohlrabi, Fenchel, Weißkohl). TK-Erbsen und -Edamame unaufgetaut verwenden.



SUPPENBASIS

1,5 TL Instant-Gemüsebrühe, 1–2 EL helle Sojasauce oder ½–1 TL Currypaste in ein großes Schraub- oder Sturzglas (mind. 750 ml Inhalt) mit Deckel füllen. 50 g dünne Weizen-, Reis- oder Glasnudeln hineingeben.



EINFÜLLEN

Gemüse dazugeben. Nach Belieben 50 g klein gewürfelten Tofu oder Hähnchenbrustaufschnitt (klein gezupft), 2–3 in Scheiben geschnittene Champignons, 20 g Baby-Spinat oder 2 EL Mungbohnensprossen dazugeben.



AUFGIESSEN

400 ml kochendes Wasser daraufgießen, Glas verschließen, alles 5 Min. ziehen lassen. Glas öffnen, gut umrühren (!), evtl. nachwürzen. Nach Belieben toppen mit gehacktem Koriandergrün, gehackten Erdnuss- oder Cashewkernen, Chili-Crisp-Öl oder Chilisauce.

DAS PRINZIP: SCHNELLE NUDELKÜCHE

TOPPINGS
Ob frische Kräuter, gehackte Nüsse, Sesam oder Chili-Crisp-Öl – diese Extras würzen jedes Nudelgericht, sorgen für unterschiedliche Texturen, sind optischer Hingucker und auch in der Express-Nudelküche unverzichtbar.



WÜRZE
Würzzutaten bringen auf einfache Art viel Aroma in die Express-Nudelküche.

EIWEISS
Tofu und Tempeh, Fleisch, Fisch und Ei versorgen uns mit Eiweiß und halten lange satt.

GEMÜSE
Ob frisch oder tiefgekühlt: Davon darf's gerne ein bisschen mehr sein!

NUDELN
Ob aus Weizen, Reis, Stärke oder Buchweizen – sie bilden die Basis für Suppe, Salat und Pfanne.

ÖFFNEN

EXPRESS-WÜRZZUTATEN

CURRYPASTEN

Würzpasten auf der Basis von Gewürzen und Kräutern, die vor allem aus der thailändischen Küche bekannt sind. Es gibt sie in unterschiedlichen Schärfegraden, die gelbe Currypaste gilt als die mildeste, die rote als mittelscharf und die grüne Currypaste durch den hohen Chili-Anteil als die schärfste.



SOJASAUCEN

Sie bestehen aus Wasser, Weizen, Salz und fermentierten Sojabohnen. Es gibt viele unterschiedliche Sorten, der Einfachheit halber wird häufig in helle und dunkle Sojasauce unterteilt. Am häufigsten wird helle Sojasauce verwendet. Es gibt auch glutenfreie und salzreduzierte Saucen.

MISOPASTEN

Dickcremige Würzpasten auf der Basis fermentierter Sojabohnen, Getreide oder Sojabohnen, bei deren Fermentation Koji, ein spezieller Schimmelpilz, zum Einsatz kommt. Miso steckt voller Umami, dem vollmundigen, intensiven Geschmack. Je heller die Paste, umso milder schmeckt sie, je dunkler sie ist, umso würziger ist sie. Miso ist gekühlt lange haltbar, man braucht nur kleine Mengen.

ASIA-NUDELN IM ÜBERBLICK



WEIZENNUDELN

Mie-Nudeln sind wohl die bekanntesten Asia-Nudeln bei uns. Somen, sehr feine, runde Fadennudeln, und Udon, die dicksten Nudeln, kommen aus Japan, ebenso wie Ramen. Udon und Ramen gibt's bereits vorgekocht.



REISNUDELN

Die Bandbreite reicht von den dünnsten, feinen Fadennudeln bis zu den breitesten mit 10 mm. Reisnudeln sind meist matt-weißlich. Braune Reisnudeln haben mehr gesunde Ballaststoffe und schmecken leicht nussig.



GLASNUDELN

Sie stammen aus der ostasiatischen Küche, bestehen aus Stärke und Wasser und sind gegart fast durchsichtig. Meistens werden sie aus Mungbohnenstärke hergestellt, es gibt sie aber auch aus Erbsen- und Süßkartoffelstärke.



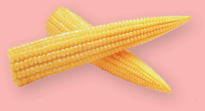
SOBA-NUDELN

Die bräunlichen Soba-Nudeln stammen aus Japan, enthalten entweder nur Buchweizenmehl (glutenfrei) oder eine Mischung aus Weizen- und Buchweizenmehl. Sie schmecken herbnussig und bleiben nach dem Garen bissfest.

EXPRESS-GEMÜSE
für die gesunde Asia-Küche

Nudeln ohne Gemüse? Geht gar nicht! Erst die Kombination aus knackigem Gemüse und frischen, abwechslungsreichen Aromen macht eine Asia-Nudel-Bowl zum echten Genuss-Highlight. Und versorgt uns ganz nebenbei mit einer großen Portion an gesunden Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen.





1.

FRISCHES GEMÜSE

Hier eignet sich Blattgemüse wie Baby-Spinat oder Baby-Pak-Choi. Diese waschen und vom Pak Choi den Strunk abschneiden, Blätter entweder ganz lassen oder in breite Streifen schneiden. Den Spinat einfach im Ganzen verwenden. Auch die Vielfalt an Gemüse mit kurzer Garzeit, das nach dem Waschen nur geputzt und klein geschnitten oder in Streifen geraspelt werden muss, ist groß: Baby-Mais, Brokkoli, Fenchel, Frühlingszwiebeln, grüner Spargel, Kohlrabi, Kürbis, Möhren, Paprika, Cocktailtomaten, Zucchini, Zuckerschoten.









2.

TK-GEMÜSE

Tiefgekühltes Gemüse ist gerade für die schnelle Küche unglaublich praktisch. Ob Erbsen, Edamame, Blattspinat, Blumenkohl, Romanesco, Lauch oder Gemüsemischungen (z. B. Asia-Gemüse-Mix) – einfach portionsweise aus der Packung nehmen und direkt in die Pfanne oder den Topf geben. So steht im Handumdrehen eine aromatische, nährstoffreiche Asia-Nudel-Bowl auf dem Tisch.



SCHNELLE TOPPINGS



CHILISCHARF

Es muss nicht immer eine frische Chilischote sein. Diese Chili-Toppings stammen aus dem Vorrat: Chiliöl, Chili-Crisp-Öl und Chiliflocken.



KNUSPRIG-NUSSIG

Gehackte Erdnuss- und Cashewkerne, grob gehackte Wasabi-Erbsen, Sesam und knusprig geröstete Zwiebeln sorgen für herrlichen Crunch in der Bowl.



AROMATISCH-DUFTEND:

Kräuterfrisches, würziges Grün (z. B. gehacktes Koriandergrün, klein gezupfte Minze- oder Thai-Basilkumblätter oder grüne Frühlingszwiebel) passt auf jede Asia-Nudel-Schale und bringt neben Geschmack auch einen Farbtupfer.

ANNE-KATRIN WEBER

ASIA-NUDELN EXPRESS



FOTOGRAFIE: WOLFGANG SCHARDT

INHALT

So geht's: Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

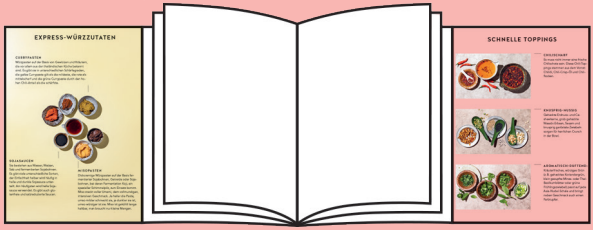
DAS PRINZIP: SCHNELLE NUDELKÜCHE





SO GEHT'S: NUDELSUPPE TO GO

Immer griffbereit: EXPRESS-WÜRZZUTATEN



Immer griffbereit: SCHNELLE TOPPINGS

UNSER GU-CLOU

Wussten Sie schon, dass ...? Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!

Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

REZEPTKAPITEL



06 SALATE



22 SUPPEN



40 PFANNEN

04 Die Autorin

05 One-Pot-Asia-Nudeln

34 Coverrezept

60 Register

62 Impressum

ANNE-KATRIN WEBER

In »Asia-Nudeln Express« zeigt die Kochbuchautorin und Foodstylistin Anne-Katrin Weber, wie man mit asiatischen Nudeln im Nullkommanichts einen köstlichen Salat, eine wärmende Suppe oder ein herzhaftes Pfannengericht zubereitet.

Was gibt es bei uns für asiatische Nudelsorten?

In den asiatischen Küchen haben Nudeln eine lange Tradition. Im Gegensatz zu mediterraner Pasta, die aus Hartweizengrieß besteht, werden asiatische Nudelsorten aus Reis, Weizen, Stärke (aus Mungbohnen, Süßkartoffeln, Reis, Erbsen oder Wurzelextrakten) sowie Buchweizen hergestellt. Der Teig wird gezogen und nicht geformt, dadurch sind die Nudeln elastisch und leicht klebrig. Die größte Nudelauswahl gibt's im Asia-Laden, aber auch in den meisten großen Supermärkten finden sich viele Sorten.



Müssen alle asiatischen Nudeln gekocht werden?

Da die Zubereitung je nach Hersteller und Sorte unterschiedlich ist, ist es am besten, sich nach der Packunganweisung zu richten. Mit Ausnahme der dicken Udon-Nudeln sind Asia-Nudeln in wenigen Minuten gar. Bei manchen sehr dünnen Reis- und Glasnudeln kann es genügen, sie ein paar Minuten in heißem Wasser einzuweichen, wobei ich meist das Kochen vorziehe.

Was macht die Express-Nudelküche so genial?

Im Handumdrehen kann man ein aromatisches, sättigendes und glücklich machendes Gericht zaubern: Die Nudeln bilden die Basis, dazu kommen Gemüse, (frisch oder tiefgekühlt), etwas Fisch, Fleisch, Tofu oder Ei und ein paar Würzzutaten, die man sowieso im Vorrat hat. Mit Toppings wie frischen Kräutern, gehackten Nüssen, Chilisauce oder Chiliöl schmeckt's jedes Mal neu und aufregend. Und: Schneller geht's beim Lieferdienst auch nicht!

BLITZREZEPT MIT 4 ZUTATEN: ONE-POT-ASIA-NUDELN

50 g dünne Asia-Nudeln
(Weizen-, Reis- oder Glasnudeln)



100 g TK-Asia-Gemüse-mischung (z. B. Wok-Mix, Gemüse-Mix Asiatische Küche, Asia-Gemüse-Mix)



1 EL helle Sojasauce



1,5 TL Gemüsebrühe (Instant)

Gemüsebrühe und Sojasauce in eine große Suppenschüssel oder ein großes Schraub- oder Sturzglas füllen. Asia-Nudeln und Gemüsemischung dazugeben. Mit 400 ml kochendem Wasser aufgießen und 5 Min. ziehen lassen. Gut umrühren und genießen.



SALATE

Knackig, frisch und voller Würze



Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • 10 Min. Ziehen • Pro Portion ca. 240 kcal, 5 g E, 6 g F, 38 g KH

GLASNUDEL-PAPRIKA-SALAT

echtes Thai-Light

60 g feine Glasnudeln
Salz
100 g Zuckerschoten
½ gelbe Paprika
1 Stück Ingwer (ca. 5 g)
1 kleine Knoblauchzehe
½ rote Chilischote
2 EL helle Sojasauce
2 EL Limettensaft
1 EL Öl
6 Stängel Koriandergrün

1 Die Nudeln in kochendem Salzwasser 3–5 Min. garen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. In eine Schüssel geben und mit einer Schere in Stücke schneiden.

2 Die Zuckerschoten putzen, waschen, in kochendem Salzwasser ca. 30 Sek. blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden. Paprika waschen, Trennwände und Kerne entfernen, Paprika in dünne Streifen schneiden, beides zu den Nudeln geben.

3 Ingwer und Knoblauch schälen und fein reiben. Chili waschen, Trennwände und Kerne entfernen, Chili fein hacken. Ingwer, Knoblauch, Chili, Sojasauce, Limettensaft und Öl verrühren. Unter die Nudel-Gemüse-Mischung rühren. Abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen. Koriander waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen, fein schneiden, unterrühren. Salat abschmecken und servieren.



Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 350 kcal, 5 g E, 16 g F, 45 g KH

GLASNUDEL-PILZ-SALAT

erfrischende Kombi aus Korea

100 g dünne Süßkartoffelnudeln (koreanische Glasnudeln)
Salz
1 EL geröstetes Sesamöl
2 EL helle Sojasauce
1 EL Limettensaft
150 g Champignons
1 Knoblauchzehe
½ rote Paprika
40 g Baby-Spinat
2 EL Öl
1 TL Gochugaru (koreanische Chiliflocken)

1 Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung kochen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. In eine Schüssel geben und mit einer Schere in Stücke schneiden. Sofort mit ½ EL Sesamöl vermischen.

2 Sojasauce, übriges Sesamöl (½ EL) und Limettensaft verrühren. Champignons putzen und halbieren oder vierteln. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprika putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Den Spinat waschen und abtropfen lassen.

3 In einem Wok 1 EL Öl erhitzen, Champignons darin 2–3 Min. kräftig anbraten. Die Hälfte der Sauce dazugeben, durchschwenken, dann Pilze zu den Nudeln geben. Übriges Öl (1 EL) erhitzen, Paprika 3–4 Min. kräftig anbraten. Knoblauch und Spinat unterrühren, alles zu den Nudeln geben, übrige Sauce unterrühren. Salat abschmecken, lauwarm in Schalen geben und mit Gochugaru bestreuen.



Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 400 kcal, 14 g E, 10 g F, 60 g KH

REISNUDEL-TEMPEH-SALAT

Herzhaftes für heiße Tage

125 g schmale Reisbandnudeln
Salz
1 Stück Ingwer (ca. 5 g)
1,5 TL Sambal Oelek
4 EL helle Sojasauce
2 EL Limettensaft
100 g Tempeh
1 EL Öl
1 Mini-Salatgurke
1 bunte Bete (z. B. Gelbe oder Pinke Bete)
6 Stängel Koriandergrün (ersatzweise Minze)

1 Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung kochen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Ingwer, Sambal Oelek, Sojasauce, Limettensaft und 3 EL Wasser in einer Schüssel zu einer glatten Sauce verrühren.

2 Tempeh in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tempehwürfel darin von allen Seiten kräftig anbraten. Mit der Hälfte der Sauce ablöschen und die Pfanne vom Herd nehmen.

3 Die Mini-Gurke putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln oder mit dem Sparschäler lange Streifen abschälen. Die Bete putzen, schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln. Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken.

4 Die Reisbandnudeln auflockern und auf zwei Schalen verteilen. Gurke, Bete und gebratenen Tempeh (kalt oder warm) darauf anrichten. Den Salat mit der übrigen Sauce beträufeln und mit den Korianderblättern bestreuen.

Gut zu wissen

Tempeh stammt ursprünglich aus Indonesien. Er besteht aus fermentierten Sojabohnen, manchmal auch aus anderen Bohnenarten oder Getreide. Tempeh ist reich an pflanzlichem Eiweiß und wirkt sich positiv auf Darmgesundheit und Immunsystem aus.



Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 560 kcal, 12 g E, 39 g F, 41 g KH

SOBA-AVOCADO-SALAT

gesunder Genuss aus Japan

100 g Soba-Nudeln
Salz
2 Frühlingszwiebeln
1 kleine Aubergine (ca. 200 g)
2 EL Öl
Pfeffer
80 ml Gemüsebrühe
2 EL Reisessig
1,5 TL helle Misopaste
1 EL geröstetes Sesamöl
1 kleine Avocado
1 EL heller Sesam

1 Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. In eine Schüssel geben. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, weiße Teile in 2 cm kurze Stücke, grüne Teile in Ringe schneiden. Aubergine putzen, waschen, abtrocknen, längs halbieren. Die Hälften in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen, Auberginenscheiben darin ca. 2 Min. unter Rühren kräftig anbraten. Weiße Frühlingszwiebeln kurz mitbraten, alles salzen, pfeffern, beiseitestellen.

2 Brühe, Reisessig, Misopaste, Sesamöl, (wenig) Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren. Die Avocado halbieren, Kern und Schale entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln.

3 Nudeln, Auberginenscheiben, grüne Frühlingszwiebelringe und die Sauce mischen und in Schalen geben. Avocadowürfel darauf verteilen, kräftig mit Pfeffer würzen, mit Sesam bestreuen und servieren.



Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 385 kcal, 13 g E, 10 g F, 55 g KH

RAMEN-SPINAT-SALAT

knackige Nudel-Salat-Bowl

1 Stück Ingwer (ca. 5 g)
2 EL dunkle Sojasauce
2 EL Mirin (süßer japanischer Reiswein)
2 EL Reisessig
125 g Ramen-Nudeln
Salz
1 EL geröstetes Sesamöl
1 Möhre (ca. 100 g)
1 Mini-Salatgurke
25 g Baby-Spinat
1,5 EL heller Sesam

1 Den Ingwer schälen und fein reiben. Ingwer, Sojasauce, Mirin und Reisessig in einer Schüssel verrühren und bis zur Verwendung durchziehen lassen.

2 Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann in eine Schüssel umfüllen und mit dem Sesamöl vermischen, damit sie nicht zusammenkleben.

3 Die Möhre putzen, schälen und in feine Streifen hobeln. Die Mini-Salatgurke putzen, waschen, der Länge nach halbieren und die Hälften in dünne Scheiben schneiden. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Die Sauce zu den Nudeln geben und beides vermischen. Möhrenstreifen, Gurkenscheiben und Spinat locker unterrühren. Den Salat abschmecken, auf zwei Schalen oder Teller verteilen und mit Sesam bestreuen.

UNSER GU-CLOU

Das kleine Wörtchen »chay« als Teil eines Rezeptnamens weist darauf hin, dass das Gericht vegetarisch oder vegan ist. Wörtlich bedeutet es: sauber, rein. Darüber hinaus steht »chay« auch für Achtsamkeit, Mitgefühl und Genuss im Einklang mit Mensch, Tier und Umwelt.



Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 470 kcal, 16 g E, 15 g F, 66 g KH

BUN-CHAY-TOFU-BOWL

aromatisches Highlight aus Vietnam

125 g schmale Reisbandnudeln
Salz
1,5 EL Öl
1 Knoblauchzehe
1 kleine rote Chilischote
1 Bio-Limette
5 EL helle Sojasauce
1 EL brauner Zucker
1 Mini-Salatgurke
1 Möhre
1 Mini-Römersalat
200 g Tofu

Genießer-Tipp

In der vietnamesischen Küche liebt man frische Kräuter! Eine Handvoll klein gezupfte Koriander- und Minzeblätter verleiht dem Salat aromatische Frische.

1 Die Reisbandnudeln in leicht gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung kochen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Mit ½ EL Öl vermischen.

2 Den Knoblauch schälen und fein reiben. Chilischote waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein hacken. Die Limette heiß waschen, abtrocknen und halbieren. Eine Hälfte in Spalten schneiden. Von der anderen Hälfte die Schale fein abreiben und die Limettenhälfte auspressen. Knoblauch, Chili, 3 EL Sojasauce, Limettensaft, Limettenschale und Zucker in einer kleinen Schüssel verrühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat.

3 Die Gurke putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Möhre putzen, schälen und in Streifen raspeln. Den Salat waschen, trocken tupfen, in einzelne Blätter teilen und diese in Stücke zupfen.

4 Den Tofu mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen und in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne das übrige Öl (1 EL) erhitzen und den Tofu darin von beiden Seiten kurz und kräftig anbraten. Mit der übrigen Sojasauce (2 EL) ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen.

5 Den Salat auf Teller verteilen, die Nudeln auflockern und daraufgeben. Gurke, Möhre und gebratenen Tofu (kalt oder warm) darauf anrichten und alles mit der Sauce beträufeln.

Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 420 kcal, 22 g E, 12 g F, 54 g KH

GEMÜSESALAT MIT ERDNUSSSAUCE

frühlingsfrische Asia-Aromen

100 g Nudeln (Weizen- oder Reisbandnudeln)
Salz
⅓ Bund Radieschen
½ Fenchel
25 g Sprossen (z. B. Radieschen- oder Rotkohlsprossen)
1 Bio-Limette
1 Stück Ingwer (ca. 5 g)
2 EL crunchy Erdnusscreme
2 EL helle Sojasauce
1 TL flüssiger Honig
Pfeffer
100 g Hähnchenbrustaufschnitt

2 EL grob gehackte gesalzene Erdnüsse auf dem Salat sorgen für Extra-Crunch!

1 Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. In eine Schüssel geben.

2 Radieschen putzen und waschen, schöne Blätter abschneiden und beiseitelegen. Radieschen in dünne Scheiben hobeln. Fenchel putzen, waschen, das Fenchelgrün abschneiden und fein hacken, die Fenchelknolle in dünne Streifen hobeln. Die Sprossen in ein Sieb geben, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen.

3 Die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, eine Hälfte in Spalten schneiden, die zweite Hälfte auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Erdnusscreme, Limettensaft, -schale, Ingwer, Sojasauce, Honig und 5–6 EL warmes Wasser in einer kleinen Schüssel verrühren und mit Pfeffer würzen.

4 Die Hähnchenbrustscheiben aufeinanderlegen und in schmale Streifen schneiden.

5 Die Nudeln mit der Sauce vermischen, dann Radieschenscheiben, -blätter, Fenchelstreifen und die Hälfte der Sprossen locker untermischen. Die Mischung abschmecken und auf zwei Schalen verteilen. Hähnchenbruststreifen und übrige Sprossen darauf anrichten und den Salat mit Fenchelgrün bestreuen.





Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 470 kcal, 7 g E, 12 g F, 80 g KH

BOWL MIT CHILI-MANGO

fruchtig-scharfes Vergnügen

100 g Zuckerschoten
125 g schmale Reisbandnudeln
Salz
1 kleine Mango
1 große Möhre
1 Bio-Limette
1 Stück Ingwer (ca. 10 g)
2 EL helle Sojasauce
ca. 2 EL scharfe Chilisauce
2 EL geröstetes Sesamöl
ca. 4 Stängel Koriandergrün

1 Zuckerschoten putzen, waschen und quer halbieren. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen, 30 Sek. vor Ende der Garzeit die Zuckerschoten dazugeben und knackig garen. Beides in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

2 Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein und in dünne Scheiben schneiden. Möhre putzen, schälen und in lange Streifen hobeln. Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, eine Hälfte in Scheiben schneiden, die andere auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Ingwer, Limettenschale und -saft, Sojasauce, Chilisauce und Sesamöl in einer Schüssel verrühren.

3 Nudel-Zuckerschoten-Mix auflockern, auf Schalen verteilen. Mango und Möhre darauf anrichten, mit Sauce beträufeln. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter über dem Salat klein zupfen. Nach Belieben mit Chilisauce beträufeln und mit Limette servieren.



Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 560 kcal, 18 g E, 20 g F, 67 g KH

BOWL MIT SESAMSAUCE

Stäbchen für Stäbchen gut

125 g schmale Reisbandnudeln
125 g TK-Edamame
Salz
1 Stück Ingwer (ca. 10 g)
2 EL Limettensaft
4 EL helle Sojasauce
2 EL Tahin (Sesampaste)
Pfeffer
2 EL heller Sesam
125 g Rotkohl
100 g Baby-Spinat
ca. 2 TL Chilisauce (ersatzweise Chiliöl)

1 Nudeln und (gefrorene) Edamame in Salzwasser in ca. 3 Min. bissfest kochen. Nudeln und Edamame in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

2 Ingwer schälen und fein reiben. Ingwer, Limettensaft, 2 EL Sojasauce, Tahin, Pfeffer und 2–3 EL warmes Wasser in einer kleinen Schüssel verrühren. Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, bis er duftet, vom Herd nehmen. Rotkohl putzen, waschen und fein raspeln. Spinat waschen und abtropfen lassen. Eine Pfanne erhitzen, den Spinat tropfnass hineingeben und unter Rühren ganz kurz zusammenfallen lassen. Mit der übrigen Sojasauce (2 EL) und Pfeffer würzen.

3 Reisbandnudel-Edamame-Mischung auflockern und auf zwei Schalen verteilen. Rotkohl und Spinat (warm oder abgekühlt) darauf anrichten und den Salat mit der Sauce beträufeln. Mit Chilisauce würzen und mit dem gerösteten Sesam bestreuen.



Für 2 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 510 kcal, 28 g E, 14 g F, 63 g KH

SPARGEL-GARNELEN-SALAT

limettenfrisch und gästefein

2 Bio-Limetten
4 EL süße Chilisauce
3 EL helle Sojasauce
2 EL geröstetes Sesamöl
200 g gegarte Garnelen (küchenfertig)
250 g grüner Spargel
125 g schmale Reisbandnudeln
Salz
3 Stängel Minze
1 Mini-Römersalat (ersatzweise etwas Eisbergsalat)
2 TL dunkler Sesam

Schmeckt im Frühling auch toll mit weißem Spargel!

1 Die Limetten heiß waschen, abtrocknen und die Schale von beiden Limetten abreiben. Die Limetten halbieren, eine Hälfte in Stücke schneiden und beiseitestellen. Die übrigen Limettenhälften auspressen (ca. 4 EL Saft). Limettensaft und -schale, süße Chilisauce, Sojasauce und Sesamöl in einer kleinen Schüssel zu einem Dressing verrühren.

2 Die Garnelen kalt abspülen und mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Mit der Hälfte des Dressings mischen und ein paar Minuten marinieren.

3 Inzwischen den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden, Stangen im unteren Drittel schälen und schräg in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.

4 Die Nudeln nach Packungsanweisung zusammen mit den Spargelstücken in Salzwasser bissfest kochen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

5 Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Salat putzen, waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden.

6 Nudeln, Spargel, Salat, Minze und marinierte Garnelen mischen und auf zwei Schalen verteilen. Mit dem übrigen Dressing beträufeln und mit je 1 TL Sesam bestreuen. Mit den Limettenstücken anrichten.



SUPPEN

Schneller Nudelgenuss aus dem Topf



Für 2 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 350 kcal, 25 g E, 8 g F, 43 g KH

NUDEL-HÜHNER-SUPPE

wohlig, würzig und wärmend

1 Stück Ingwer (ca. 10 g)
1 kleine Knoblauchzehe
1 kleine rote Chilischote
1 EL Öl
1 TL gemahlene Kurkuma
750 ml Hühnerbrühe (ersatzweise Gemüsebrühe)
ca. 2 EL helle Sojasauce
150 g Hähnchenbrustfilet
100 g dünne Weizennudeln (z. B. Mie)
Salz
150 g Pak Choi

1 Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein hacken. In einem Topf das Öl erhitzen, Ingwer und Knoblauch darin kurz andünsten. Kurkuma unterrühren, Hühnerbrühe und Sojasauce dazugießen und das Ganze zum Kochen bringen.

2 Hähnchenbrustfilet trocken tupfen, längs halbieren, mit der Chili in die Brühe geben und in ca. 7 Min. gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.

3 Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Pak Choi in einzelne Blätter teilen, waschen und abtropfen lassen. Hähnchenbrust in dünne Scheiben schneiden, mit dem Pak Choi zur Brühe geben und 1 Min. erhitzen. Nudeln hinzufügen und kurz erwärmen. Suppe abschmecken, auf Schalen verteilen und servieren.



Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 300 kcal, 10 g E, 6 g F, 47 g KH

NUDEL-PILZ-SUPPE

voll pflanzlichem Umami-Aroma

125 g frische Shiitake (Pilze)
10 g getrocknete Shiitake (Pilze)
100 g dünne Weizennudeln (z. B. Mie)
Salz
1 Stück Ingwer (ca. 10 g)
1 Knoblauchzehe
2 Frühlingszwiebeln
1 EL Öl
600 ml Gemüsebrühe
3 EL helle Sojasauce
1 EL Limettensaft
Pfeffer

1 Frische Pilze putzen, Stiele abschneiden und in eine hitzefeste Schüssel geben. Hüte in dünne Scheiben schneiden und beiseitestellen. Getrocknete Pilze zu den Stielen geben, mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Min. einweichen.

2 Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

3 Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, weiße und grüne Teile getrennt in dünne Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Shiitake-Scheiben, Ingwer, Knoblauch und weiße Frühlingszwiebelringe kurz andünsten, Brühe dazugeben, Pilzbrühe durch ein feines Sieb dazugießen, Pilze im Sieb gut ausdrücken. Die Suppe ca. 2 Min. köcheln lassen, dann mit Sojasauce, Limettensaft und Pfeffer abschmecken. Auf Schalen verteilen und mit den grünen Frühlingszwiebelringen bestreuen.



Für 2 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 405 kcal, 20 g E, 9 g F, 56 g KH

GRÜNE FRÜHLINGS-GEMÜSE-SUPPE

vitaminreiche Suppenschüssel

250 g grüner Spargel
150 g Spitzkohl
100 g Zuckerschoten
2 Frühlingszwiebeln
½ Bio-Zitrone
200 g Tofu (z. B. Curry-Tofu)
100 g Reisnudeln
Salz
1 l Gemüsebrühe
2 TL grüne Thai-Currypaste
2 EL Radieschensprossen

Anstelle von Sprossen die Suppe mit Microgreens (jungen Gemüsekeimlingen) bestreuen!

1 Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden, die Stangen im unteren Drittel schälen und schräg in 2–3 cm kurze Stücke schneiden. Spitzkohl putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und längs in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, weiße und grüne Teile getrennt in dünne Ringe schneiden.

2 Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und die Zitrone auspressen. Den Tofu in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

3 Gemüsebrühe und Currypaste in einem Topf zum Kochen bringen. Weiße Frühlingszwiebelringe, Spargel und Spitzkohl dazugeben und ca. 1 Min. kochen. Zuckerschoten und Frühlingszwiebelgrün hinzufügen und ca. 1 Min. mitgaren. Tofu, Nudeln, Zitronensaft und -schale hinzufügen und in der heißen Brühe erwärmen.

4 Die Sprossen in ein Sieb geben, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen oder trocken tupfen. Die Suppe auf zwei Schalen verteilen und die Sprossen daraufgeben.



Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 275 kcal, 11 g E, 4 g F, 47 g KH

KAKE-SOBA-NUDELSUPPE

eine Schale voller Japan-Aromen

1 Stück Ingwer (5 g)
ca. 1,5 EL Dashi No Moto (japanische Instantbrühe)
1 EL dunkle Sojasauce
1 EL Mirin (süßer japanischer Reiswein)
1 EL Sake
2 Frühlingszwiebeln
40 g Baby-Spinat
125 g Soba-Nudeln
Salz
2 TL heller Sesam
1 TL Togarashi (japanische Gewürzmischung)

1 Den Ingwer schälen und fein hacken. 600 ml Wasser in einen Topf geben und erhitzen. Das Dashi-Pulver einrühren und auflösen, dann Ingwer, Sojasauce, Mirin und Sake unterrühren. Die Brühe abschmecken, ggf. noch etwas Wasser unterrühren, und abgedeckt warm halten.

2 Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, weiße und grüne Teile getrennt in dünne Ringe schneiden. Weiße Frühlingszwiebelringe in die Suppe geben und ca. 1 Min. leise köcheln lassen. Spinat waschen und gut abtropfen lassen.

3 Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Warme Nudeln, Spinat und grüne Frühlingszwiebelringe in zwei Schalen geben und die heiße Brühe daraufgießen. Mit Sesam und Togarashi bestreuen und die Suppe heiß servieren.



Für 2 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 435 kcal, 19 g E, 15 g F, 53 g KH

BOHNEN-UDON-NUDELSUPPE

herzhaft, würzig, sättigend

2 Eier (M)
150 g grüne Bohnen
125 g Udon-Nudeln
Salz
750 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (10 g)
ca. 2 TL helle Misopaste
1 EL helle Sojasauce
2 TL geröstetes Sesamöl
2 TL heller Sesam

1 Die Eier in ca. 10 Min. hart kochen, kalt abschrecken und pellen. Bohnen putzen, waschen und in 2–3 cm kurze Stücke schneiden. Die Nudeln nach Packungsanweisung mit den Bohnen in Salzwasser knapp bissfest kochen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

2 Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Knoblauch und Ingwer schälen, fein reiben, dazugeben und 2–3 Min. köcheln lassen. Die Misopaste mit 2–3 EL Wasser in einem kleinen Schälchen verrühren, dann in die heiße Flüssigkeit gießen. Die Eier in Scheiben schneiden.

3 Die Suppe mit der Sojasauce abschmecken. Bohnen und Udon-Nudeln hineingeben und ca. 1 Min. erhitzen. Die heiße Suppe auf zwei Schalen verteilen, die Eierscheiben hineingeben, mit Sesamöl beträufeln und mit Sesam bestreuen.

Für 2 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 225 kcal, 3 g E, 0 g F, 44 g KH

LEICHTE GEMÜSE-PHO

Streetfoodklassiker aus Vietnam

1 Stück Ingwer (15 g)
1 Zimtstange
1 Sternanis
1 l kräftige Gemüsebrühe
1 Möhre
3 Frühlingszwiebeln
3 EL helle Sojasauce
Salz | Pfeffer
100 g schmale Reisbandnudeln
8 Stängel Koriandergrün
1 kleine rote Chilischote

1 Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Ingwer, Zimtstange und Sternanis in einem Topf ohne Fett anrösten, bis es kräftig duftet und alles gut gebräunt ist, das dauert ca. 5 Min. Die Gemüsebrühe dazugießen (Vorsicht, das spritzt!) und die Brühe bei kleiner Hitze ca. 15 Min. im leicht geöffneten Topf köcheln lassen.

2 Inzwischen die Möhre putzen, schälen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, weiße und grüne Teile getrennt in dünne Ringe schneiden.

3 Die Brühe mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Möhrenstreifen und weiße Frühlingszwiebelringe dazugeben und 2–3 Min. kochen, bis das Gemüse gar ist. Die Reisbandnudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen, abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

4 Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die dünnen Stiele fein schneiden, die Blätter grob hacken. Chilischote waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein hacken.

5 Nudeln und grüne Frühlingszwiebelringe auf zwei Schalen verteilen. Die sehr heiße Brühe mitsamt dem Gemüse darauf-gießen. Die Suppe mit Koriander und Chili garnieren.

Gut zu wissen

Vietnams Nationalgericht Pho ist ein typisches Garküchen-Essen. Grundlage einer traditionellen Pho ist eine kräftige, gewürzintensive Fleischbrühe mit hauchdünn geschnittenem Rindfleisch. Pho wird zu jeder Tageszeit gegessen, gerne auch morgens.





Für 2 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 570 kcal, 26 g E, 29 g F, 45 g KH

KOKOS-GARNELEN-SUPPE

fein auch für Gäste

100 g Mie-Nudeln
Salz
125 g Champignons
1 Stück Ingwer (10 g)
250 g Baby-Pak-Choi
200 g rohe TK-Garnelen (küchenfertig)
1 EL Öl
1,5 TL rote Thai-Currypaste
800 ml Gemüsebrühe
200 g Kokosmilch
75 g TK-Edamame

1 Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser knapp bissfest kochen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Champignons putzen, in Scheiben schneiden. Ingwer schälen, fein hacken. Pak Choi putzen, längs vierteln, waschen und abtropfen lassen. Garnelen kalt abspülen und gut trocken tupfen.

2 Öl in einem Topf erhitzen, Champignons darin rundherum kurz anbraten, bis sie gut gebräunt sind. Ingwer und Currypaste dazugeben und kurz unter Rühren anrösten. Brühe und Kokosmilch dazugießen, aufkochen und ca. 3 Min. offen köcheln lassen.

3 Edamame dazugeben und ca. 3 Min. kochen. Die Hitze reduzieren. Pak Choi und Garnelen hinzufügen und in ca. 3 Min. sanft gar ziehen lassen. Die Suppe soll jetzt nicht mehr kochen, sonst könnten die Garnelen zäh werden. Nudeln unterrühren, Suppe abschmecken, auf Schüsseln verteilen und heiß servieren.



Für 2 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 730 kcal, 35 g E, 43 g F, 46 g KH

CURRY-LACHS-SUPPE

Comfortfood mit Curry und Kokos

100 g Mie-Nudeln
Salz
100 g frische Shiitake (Pilze)
1 Stück Ingwer (10 g)
200 g Spitzkohl
6 Stängel Koriandergrün
250 g Lachsfilet
1 EL Öl
1,5 TL rote Thai-Currypaste
ca. 800 ml Gemüsebrühe
200 g Kokosmilch

1 Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser knapp bissfest kochen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

2 Shiitake putzen, Stiele entfernen, Hüte vierteln. Ingwer schälen, fein hacken. Spitzkohl putzen, Strunk herausschneiden, Kohl in dünne Streifen schneiden. Koriander waschen und trocken schütteln, Stängel und Blätter getrennt fein schneiden. Lachsfilet kalt abspülen, gut trocken tupfen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

3 Öl in einem Topf erhitzen, Shiitake darin kurz anbraten. Ingwer dazugeben und unter Rühren anrösten. Currypaste hinzufügen, Brühe und Kokosmilch dazugießen, aufkochen und offen ca. 3 Min. köcheln lassen. Spitzkohl und Korianderstängel 2 Min. mitkochen. Hitze reduzieren, Lachs dazugeben und in ca. 2 Min. gar ziehen, nicht kochen lassen. Nudeln unterrühren. Suppe abschmecken, auf Schalen verteilen und mit Korianderblättern bestreuen.

Für 2 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 480 kcal, 28 g E, 18 g F, 48 g KH

SHOYU-RAMEN MIT RINDERFILET

Suppenglück aus Japan

1 Stück Ingwer (10 g)
2 EL süße Sojasauce
3 EL dunkle Sojasauce
125 g Ramen-Nudeln
Salz
100 g Rinderfilet
150 g braune Champignons
40 g Baby-Spinat
1 kleine rote Chilischote
2 EL Öl
Pfeffer
1 Ei (M)
800 ml kräftige Rinderbrühe

1 Den Ingwer schälen und sehr fein hacken oder reiben. Mit beiden Sojasaucen und 1 EL Wasser in einem kleinen Topf einmal aufkochen lassen, dann beiseitestellen.

2 Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser knapp bissfest kochen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

3 Das Rinderfilet in dünne Streifen schneiden. Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Spinat waschen und trocken schleudern. Die Chilischote putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

4 Das Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin kurz und kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Das Ei in einem kleinen Topf mit Wasser bedecken, das Wasser aufkochen und das Ei in ca. 4 Min. wachsweich kochen. Herausnehmen, kalt abschrecken und pellen.

6 Brühe und Würzsauce separat aufkochen. Die Nudeln in der Rinderbrühe kurz erwärmen, Fleisch und Chili dazugeben. Die heiße Rinderbrühe mitsamt Nudeln und Fleisch auf zwei große Schalen verteilen und die Ingwer-Würzsauce daraufgeben. Champignons und Spinat hineingeben. Das Ei der Länge nach halbieren und darauf anrichten. Die Suppe heiß servieren.

Gut zu wissen

Traditionelle Basis für Shoyu-Ramen ist eine lange gekochte Brühe aus Knochen, Gemüse, Kombu (Seetang) und getrockneten Fischen oder Pilzen, abgerundet mit Shoyu (Sojasauce). Wir verwenden Rinderbrühe, die mit Ingwer und Sojasauce salzig, leicht süßlich und umami wird.





Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 340 kcal, 7 g E, 5 g F, 65 g KH

TOM YUM MIT MAIS

würzig, wärmend, wohltuend

125 g feine Reisnudeln
Salz
100 g Champignons
100 g Kirschtomaten
100 g roher Baby-Mais (Dose)
2 Frühlingszwiebeln
1 Bio-Limette
ca. 1 EL Tom-Yum-Suppenpaste
ca. 1 TL Chiliflocken
2 TL Chiliöl
2 EL Thai-Basilikum-Blätter

1 Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Champignons putzen, in dünne Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen, halbieren. Mais in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, weiße und grüne Teile getrennt in Ringe schneiden. Limette heiß waschen, abtrocknen und halbieren. Eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden, die zweite Hälfte auspressen.

2 In einem Topf 750 ml Wasser mit der Tom-Yum-Suppenpaste aufkochen. Weiße Frühlingszwiebelringe, Champignons, Tomaten und Mais dazugeben und 3–4 Min. köcheln. Suppe mit Limettensaft, Salz und Chiliflocken abschmecken.

3 Die Nudeln auf Schalen verteilen, die Suppe daraufgießen. Grüne Frühlingszwiebelringe und Limettenscheiben daraufgeben, das Chiliöl darüberträufeln und die Basilikumblätter darüber klein zupfen.



Für 2 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 330 kcal, 6 g E, 7 g F, 59 g KH

TOM KHA MIT AUBERGINE

Thai-Streetfood-Liebling

125 g feine Reisnudeln
Salz
100 g Champignons
100 g Kirschtomaten
1 kleine Thai-Aubergine (ca. 200 g)
2 Frühlingszwiebeln
1 Bio-Limette
1 EL Öl
250 g Kokosmilch
ca. 1 EL Tom-Kha-Suppenpaste
ca. 1 TL Chiliflocken

1 Reisnudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Champignons putzen, in dünne Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen, halbieren. Aubergine putzen, waschen und 1 cm groß würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, weiße und grüne Teile getrennt in Ringe schneiden. Limette heiß waschen, abtrocknen und halbieren. Eine Hälfte in Spalten schneiden, die zweite Hälfte auspressen.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Aubergine darin rundherum 3–4 Min. kräftig anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. 500 ml Wasser dazugießen, Kokosmilch und Tom-Kha-Suppenpaste dazugeben, alles aufkochen. Weiße Frühlingszwiebelringe, Champignons und Tomaten dazugeben und 3–4 Min. köcheln lassen. Mit Limettensaft und Salz abschmecken. Nudeln auf Schalen verteilen, die heiße Suppe daraufgießen. Grüne Frühlingszwiebelringe und Limettenspalten daraufgeben, mit Chiliflocken bestreuen.



Für 2 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 550 kcal, 27 g E, 25 g F, 49 g KH

TANTANMEN-RAMEN MIT PAK CHOI

cremiges Suppenglück aus Japan

400 ml Gemüsebrühe
250 ml Sojamilch
2 EL Sesammus (ersatzweise weißes Mandelmus)
ca. 4 EL dunkle Sojasauce
1 EL Limettensaft
Salz | Pfeffer
250 g Baby-Pak-Choi
100 g Ramen-Nudeln
1 Stück Ingwer (10 g)
150 g Tofu
1 EL Öl

1 Brühe, Sojamilch, Sesammus und 2 EL Sojasauce in einem Topf erhitzen. Bei mittlerer Hitze offen 5–10 Min. köcheln, dann mit Sojasauce, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Suppe gerinnt, mit dem Pürierstab kurz pürieren, dann wird sie wieder glatt und cremig.

2 Inzwischen Baby-Pak-Choi putzen, der Länge nach vierteln, waschen und abtropfen lassen. Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen, 30 Sek. vor Ende der Garzeit die Pak-Choi-Viertel dazugeben und mitgaren, dann alles in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

3 Ingwer schälen und fein reiben. Den Tofu gut trocken tupfen, dann mit den Händen fein zerkrümeln oder grob reiben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tofukrümel darin 2–3 Min. kräftig anbraten. Ingwer dazugeben und kurz mit anbraten. Die übrige Sojasauce (2 EL) unterrühren, mit Pfeffer würzen und die Pfanne beiseitestellen.

4 Die Suppe, falls nötig, noch mal kurz erhitzen. Tofuhack, Nudeln und Pak Choi in zwei Schalen geben und mit der sehr heißen Suppe übergießen.

Mehr draus machen

Für ein kerniges Topping 1–2 EL geröstete, gesalzene Cashewkerne hacken und über die heiße Suppe streuen. Fans von Schärfe kochen eine aufgeschnittene kleine rote Chilischote mit.



PFANNEN

Fix gewirbelt in Wok oder Pfanne



Für 2 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 455 kcal, 11 g E, 11 g F, 73 g KH

PAD THAI

thailändischer Pfannenliebling

150 g breite Reisbandnudeln
Salz
100 g grüne Bohnen
1 Bio-Limette
1 EL Zucker
3 EL helle Sojasauce
2 EL Chilisauce (z. B. Sriracha)
100 g Tofu
2 Frühlingszwiebeln
50 g Mungbohnensprossen
1,5 EL Öl

Tausch-Tipp

Anstelle von Tofu können Sie das thailändische Nudelgericht auch mit kleinen Garnelen oder in Streifen geschnittenem Hähnchenbrust- oder Schweinefilet zubereiten.

1 Die Reisnudeln nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser kochen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen die Bohnen putzen, waschen und halbieren. In kochendem Salzwasser in ca. 5 Min. bissfest kochen, in ein Sieb gießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

2 Die Limette heiß waschen, abtrocknen und halbieren. Eine Hälfte in Stücke schneiden und beiseitestellen, die zweite Hälfte auspressen. Limettensaft, Zucker, Sojasauce, 1 EL Chilisauce und 50 ml kochendes Wasser zu einer Sauce verrühren und beiseitestellen.

3 Den Tofu gut trocken tupfen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Mungbohnensprossen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.

4 Das Öl in einem Wok erhitzen und den Tofu darin 1–2 Min. kräftig anbraten. Reisnudeln, Bohnen, Frühlingszwiebeln und die Sauce dazugeben und alles bei mittlerer Hitze 2–3 Min. unter ständigem Rühren erhitzen. Die Mungbohnensprossen hinzufügen und unter ständigem Rühren kurz mit erhitzen.

5 Pad Thai auf zwei Teller verteilen und die Limettenstücke zum Würzen dazulegen. Das Gericht mit der übrigen Chilisauce (1 EL) beträufeln und servieren.



Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 565 kcal, 25 g E, 16 g F, 81 g KH

BRATNUDELN MIT TOFU

Streetfoodklassiker aus China

1 kleine rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (10 g)
200 g Pak Choi
50 g Mungbohnensprossen
200 g Mie-Nudeln
Salz
3 EL helle Sojasauce
1 TL geröstetes Sesamöl
200 g Tofu
1 EL Öl
Pfeffer

1 Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebel in dünne Spalten schneiden, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Pak Choi putzen, waschen, weiße und grüne Teile getrennt in dünne Streifen schneiden. Sprossen in einem Sieb gründlich abspülen, abtropfen lassen. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Sojasauce und Sesamöl verrühren. Tofu trocken tupfen und klein würfeln.

2 Einen Wok erhitzen und das Öl hineingeben, Tofu darin rundherum kräftig anbraten. Zwiebel und das Weiße vom Pak Choi kurz mit anbraten. Knoblauch, Ingwer und das Grüne vom Pak Choi dazugeben und kurz anbraten. Nudeln dazugeben und unter Rühren erhitzen, bis sie sich voneinander gelöst haben und heiß sind.

3 Sprossen und Sauce dazugeben und alles unter Rühren kurz anbraten. Mit Pfeffer würzen, auf Schalen verteilen und servieren.



Für 2 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 605 kcal, 22 g E, 21 g F, 83 g KH

BRATNUDELN MIT SPIEGELEI

frühlingsgrünes Comfortfood

200 g Mie-Nudeln
Salz
250 g grüner Spargel
1 Stück Ingwer (10 g)
1 Knoblauchzehe
6 Stängel Koriandergrün
2,5 EL Öl
1 TL milder Honig
3 EL helle Sojasauce
2 Eier (M)
1 TL Chiliflocken

1 Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden, die Stangen im unteren Drittel dünn schälen und schräg in 4 cm kurze Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

2 In einem Wok 2 EL Öl erhitzen. Spargel darin 1–2 Min. kräftig anbraten. Ingwer und Knoblauch dazugeben und kurz anbraten. Nudeln hinzufügen und alles unter ständigem Rühren ca. 3 Min. braten. Honig, Sojasauce und 5 EL Wasser verrühren und unterrühren.

3 Gleichzeitig in einer Pfanne das übrige Öl (½ EL) erhitzen und die Eier darin zu Spiegeleiern braten, salzen. Die Bratnudeln abschmecken und auf Schalen verteilen. Die Spiegeleier darauf anrichten und mit den Chiliflocken würzen.

Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 575 kcal, 13 g E, 21 g F, 81 g KH

UDON MIT CHINAKOHL

grünes Stäbchengeklapper aus Japan

300 g Chinakohl
2 Stangen Staudensellerie
1 Stück Ingwer (10 g)
½ kleine rote Chilischote
2 EL Austernsauce
3 EL helle Sojasauce
3 TL geröstetes Sesamöl
2 EL Cashewkerne
2 Päckchen Udon-Nudeln (vorgekocht, à 200 g)
Salz
1 EL Öl

Gut zu wissen

Udon sind die dicksten Nudeln in der japanischen Küche. Beim Rührbraten saugen sie sich mit Sauce voll, dadurch schmecken sie sehr herzhaft. Ein guter, umamireicher Ersatz für Austernsauce ist (vegane) Pilzsauce.

1 Chinakohl putzen, waschen, abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden, die Blätter hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote waschen, Trennwände und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein hacken.

2 Austernsauce, Sojasauce und 2 TL Sesamöl zu einer Sauce verrühren. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, etwas abkühlen lassen und grob hacken.

3 Die Udon-Nudeln in kochendem Salzwasser 1 Min. kochen, bis sie etwas weich geworden sind. In ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. In eine Schüssel geben und mit dem übrigen Sesamöl (1 TL) vermischen, damit sie nicht zusammenkleben.

4 In einem Wok oder einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen. Chinakohl, Staudensellerie und Ingwer dazugeben und ca. 3 Min. unter häufigem Rühren anbraten. Nudeln, Sauce und Chili dazugeben und alles unter Rühren erhitzen.

5 Die Nudelpfanne abschmecken. Die Sellerieblätter unterrühren, das Gericht mit den Cashewkernen bestreuen, auf Teller oder Schalen verteilen und servieren.





Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 485 kcal, 27 g E, 12 g F, 65 g KH

BRATNUDELN MIT HÄHNCHEN

Lieblingsnudeln von den Philippinen

2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
150 g Möhren
150 g Weißkohl
200 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Öl
Salz | Pfeffer
1 EL helle Sojasauce
1 EL Austernsauce
400 ml Hühnerbrühe
125 g Glasnudeln
ca. 1 EL Limettensaft

1 Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, weiße und grüne Teile getrennt in dünne Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen und in dünne Streifen hobeln. Weißkohl putzen, waschen und in 2–3 cm große Stücke schneiden.

2 Das Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. In einem Wok oder einer bauchigen weiten Pfanne das Öl erhitzen. Die Hähnchenbrustwürfel hineingeben und rundherum ca. 3 Min. kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

3 Weiße Frühlingszwiebelringe ins verbleibende Öl geben und kurz anbraten. Möhren, Weißkohl und Knoblauch hinzufügen, anbraten und wieder herausnehmen.

4 Sojasauce, Austernsauce und Hühnerbrühe hineingießen und aufkochen. Die Nudeln dazugeben und 4–5 Min. köcheln lassen, bis sie gar sind und die Flüssigkeit beinahe komplett aufgenommen haben.

5 Die Hähnchenbrustwürfel und das Gemüse unterrühren, die Bratnudeln mit Limettensaft abschmecken und auf Schalen verteilen. Mit den grünen Frühlingszwiebelringen bestreuen und servieren.

Gut zu wissen

Die Bratnudeln »Pancit« zählen heute zu den bekanntesten Gerichten der philippinischen Küche, seinen Ursprung hat das Nudelgericht jedoch in China. Es wird häufig statt mit Huhn mit Schweinefleisch zubereitet, in den Küstenregionen auch mit Fisch, Garnelen und Muscheln.



Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 590 kcal, 18 g E, 19 g F, 86 g KH

SOMMERGEMÜSEPFANNE

Mie-Nudeln mal mediterran

200 g Weizennudeln (z. B. Mie)
Salz
2 EL Cashewkerne
1 Zucchini (ca. 250 g)
1 gelbe Paprika
3 Tomaten
4 Stängel (Thai-)Basilikum
1 Knoblauchzehe
2 EL Öl
Pfeffer
3 EL Tomatenmark
ca. 1 TL Chiliflocken

1 Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen. Cashews grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, beiseitestellen.

2 Zucchini, Paprika und Tomaten putzen und waschen, Paprika halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Zucchini in Würfel, Tomaten ohne Stielansatz in dünne Spalten schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und beiseitelegen, Stängel fein hacken.

3 Knoblauch schälen, fein hacken. Öl im Wok erhitzen. Zucchini, Paprika und Tomaten bei großer Hitze ca. 3 Min. anbraten, salzen und pfeffern. Knoblauch und Basilikumstängel kurz mitbraten. Tomatenmark unterrühren, 100 ml Wasser dazugießen. Nudeln untermischen, alles mit Salz und Chiliflocken abschmecken. Auf Schalen verteilen, Basilikumblätter darüber klein zupfen, Cashews daraufstreuen.



Für 2 Personen • 15 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 670 kcal, 18 g E, 31 g F, 79 g KH

PILZ-NUDELPFANNE

würziger Pfannenhit

200 g Weizennudeln (z. B. Mie)
Salz
200 g Champignons
150 g Austernpilze (ersatzweise Kräuterseitlinge)
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 Stängel (Thai-)Basilikum
2 EL Öl
3 EL helle Sojasauce
125 ml Gemüsebrühe
200 g Kokosmilch
Pfeffer

1 Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Pilze putzen, Champignons halbieren oder vierteln, Austernpilze in Stücke zupfen. Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden, Knoblauch schälen und fein hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und beiseitelegen, Stängel fein hacken.

2 Das Öl in einem Wok oder einer bauchigen Pfanne erhitzen. Pilze und Zwiebel darin bei mittlerer bis großer Hitze 4–5 Min. kräftig anbraten. Knoblauch und Basilikumstängel dazugeben und kurz mitbraten. Mit Sojasauce ablöschen, Brühe und Kokosmilch dazugießen.

3 Die Nudeln dazugeben und unter Rühren in der Mischung erwärmen. Die Nudelpfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf zwei Schalen verteilen, die Basilikumblätter darüber klein zupfen und das Ganze sofort servieren.



Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 720 kcal, 44 g E, 16 g F, 100 g KH

NUDEL-RUMPSTEAK-PFANNE

fein auch für Gäste

250 g Weizennudeln (z. B. Mie)
Salz
250 g Rumpsteak
1 Stück Ingwer (10 g)
1 Knoblauchzehe
2 EL helle Sojasauce
1 dünne Stange Lauch
6 Stängel Koriandergrün
1,5 EL Öl zum Braten
ca. 100 ml Rinderbrühe (ersatzweise Gemüsebrühe)
2 EL süße Chilisauce

Schmeckt auch mit Hähnchenbrust anstelle von Rumpsteak!

1 Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

2 Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und quer zur Faser in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein reiben, beides mit dem Fleisch und der Sojasauce in einer Schüssel vermischen und 5–10 Min. marinieren lassen. Lauch putzen, waschen und in 1 cm breite Ringe schneiden. Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und die Stängel fein hacken.

3 In einem Wok oder einer großen bauchigen Pfanne ½ EL Öl erhitzen. Den Lauch hineingeben und bei mittlerer Hitze 2–3 Min. anbraten, wieder herausnehmen. Das übrige Öl (1 EL) in Wok oder Pfanne erhitzen, das Fleisch mitsamt der Marinade hineingeben und rundherum 2–3 Min. kräftig anbraten.

4 Lauch, Nudeln und Korianderstängel dazugeben, die Brühe dazugießen. Unter Rühren die Nudeln auflockern und erhitzen. Wok oder Pfanne vom Herd nehmen, die Chilisauce unterrühren und die Nudelpfanne abschmecken. Auf Teller verteilen und mit den Korianderblättern bestreuen.



Für 2 Personen • 15 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 650 kcal, 30 g E, 20 g F, 85 g KH

SCHARFE TOFUHACK-PFANNE

pflanzlicher Umami-Pfannenhit

Salz
1 Stück Ingwer (10 g)
1 große Knoblauchzehe
½ Bund Frühlingszwiebeln
200 g Räuchertofu
1 EL Öl
3 EL helle Sojasauce
1 EL Sriracha-Sauce
200 g Weizennudeln (z. B. Mie)
1 TL Chiliflocken
2 EL Röstzwiebeln (Fertigprodukt)

1 Für die Nudeln in einem Topf Salzwasser aufkochen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Tofu gründlich trocken tupfen, mit den Händen in einer Schüssel fein zerkrümeln oder grob raspeln.

2 Das Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen, den zerkrümelten Tofu hineingeben und ca. 2 Min. unter Rühren kräftig anbraten. Ingwer, Knoblauch und weiße Frühlingszwiebelringe dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Sojasauce ablöschen, Sriracha-Sauce dazugeben und Wok oder Pfanne vom Herd nehmen.

3 Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen, in ein Sieb abgießen und tropfnass zum Tofu geben. Grüne Frühlingszwiebelringe dazugeben und alles gut vermischen. Eventuell noch 2–3 EL Wasser dazugeben, falls die Nudeln zu trocken sind. Auf Teller oder Schalen verteilen und mit Chiliflocken und Röstzwiebeln bestreuen.



Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 810 kcal, 34 g E, 37 g F, 84 g KH

TERIYAKI-HACKFLEISCH-NUDELN

chilischarf und herrlich deftig

1 grüne Paprika
250 g Weißkohl
1 Stück Ingwer (10 g)
1 Knoblauchzehe
2 EL Öl
250 g gemischtes Hackfleisch
ca. 2 TL Gochujang (Chilipaste)
4 EL Teriyaki-Sauce
2 Päckchen Udon-Nudeln (vorgekocht, à 200 g)
Salz
6 Stängel Koriandergrün

1 Paprika waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, Paprika klein würfeln. Kohl putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.

2 Das Öl in einem Wok oder einer bauchigen weiten Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch hineingeben und ca. 2 Min. kräftig anbraten. Paprika und Kohl dazugeben und 2 Min. mit anbraten, das Hackfleisch dabei zerkrümeln. Ingwer, Knoblauch und Gochujang unterrühren, mit Teriyaki-Sauce und 150 ml Wasser ablöschen. Aufkochen und 2–3 Min. köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.

3 Inzwischen Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser ca. 1 Min. kochen. In ein Sieb abgießen, unter das Hackfleisch mischen. Koriander waschen und trocken schütteln, Blätter und Stängel fein hacken. Die Hackfleischnudeln mit Salz und evtl. Gochujang abschmecken, auf Schalen verteilen und mit Koriander bestreuen.

Für 2 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 745 kcal, 44 g E, 22 g F, 88 g KH

CHICKEN-STIR-FRY MIT KIMCHI

mit würzigem Cashew-Nori-Topping

200 g Weizennudeln (z. B. Mie)
Salz
8 Stängel Koriandergrün
2 EL gesalzene Cashewkerne
½ Nori-Blatt
1 großes Hähnchenbrustfilet (ca. 250 g)
2 EL Öl
1 EL heller Sesam
250 g Kimchi (fermentiertes Gemüse; aus Glas oder Packung)
3 EL süße Chilisauce

Mehr draus machen

Das Chicken-Stir-Fry auf einem grünen Bett aus Baby-Spinat-Blättern anrichten. Sieht gut aus und ist gesund!

1 Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

2 Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und die Stängel fein hacken. Die Cashewkerne fein hacken. Das Nori-Blatt zuerst mit einer Schere in dünne Streifen, dann sehr klein schneiden. Mit den Cashewkernen mischen (alternativ die klein geschnittenen Nori-Streifen im Blitzhacker mit den Cashewkernen mixen).

3 Das Hähnchenbrustfilet trocken tupfen. In einem Wok oder einer bauchigen weiten Pfanne 1 EL Öl erhitzen und das Filet darin bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 5 Min. anbraten. Mit Sesam bestreuen, mit Salz würzen und herausnehmen. Abgedeckt warm halten.

4 Das Kimchi in ein Sieb geben, über einer Schale etwas abtropfen lassen und ausdrücken. Das Kimchi etwas kleiner schneiden. Das übrige Öl (1 EL) in Wok oder Pfanne erhitzen und das Kimchi darin 1–2 Min. unter Rühren anbraten. Koriandersträngel, Nudeln, die Flüssigkeit vom Kimchi und 1 EL Chilisauce dazugeben, unterrühren, abschmecken und 1–2 Min. erhitzen. Die Hähnchenbrust schräg in dünne Scheiben schneiden.

5 Die Kimchi-Nudeln auf zwei Schalen verteilen, das Sesamhähnchen daraufgeben, mit übriger Chilisauce (2 EL) beträufeln und mit Korianderblättern und Cashew-Nori-Topping bestreuen.



UNSER GU-CLOU

Kimchi, der würzige bis scharfe fermentierte Kohl, ist das koreanische Nationalgericht. In Korea kommt Kimchi morgens, mittags und abends auf den Tisch.



Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 800 kcal, 33 g E, 22 g F, 111 g KH

CREMIGE ERDNUSSNUDELN

mit scharfem Wasabi-Crunch

300 g Brokkoli
250 g Weizennudeln (z. B. Mie)
Salz
1 Bio-Limette
1 Stück Ingwer (10 g)
1 Knoblauchzehe
3 EL Erdnusscreme (ca. 75 g)
3 EL helle Sojasauce
1 TL Zucker
2 EL Wasabi-Erbsen
2 TL Chilisauce

1 Den Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen, den Strunk schälen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen, dabei 1 Min. vor Ende der Garzeit den Brokkoli dazugeben und mitkochen. Nudeln und Brokkoli in ein Sieb abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen. Nudeln und Brokkoli kalt abspülen und abtropfen lassen.

2 Limette heiß waschen, abtrocknen, Schale abreiben, eine Hälfte in Spalten schneiden, die andere auspressen. Ingwer und Knoblauch schälen, reiben. Mit Erdnusscreme, 100 ml Nudelwasser, Sojasauce, Zucker, Limettenschale und -saft verrühren. Wasabi-Erbsen hacken.

3 Nudeln und Erdnusssauce in den Topf geben, unter Rühren erhitzen. Eventuell etwas Wasser dazugeben, sodass die Sauce cremig ist. Abschmecken, auf Schalen verteilen, mit Chilisauce beträufeln, mit Wasabi-Erbsen bestreuen und mit Limettenstücken servieren.



Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 755 kcal, 20 g E, 32 g F, 96 g KH

KOKOS-GEMÜSE-NUDELN

curryscharf und kokos-knusprig

200 g Weizennudeln (z. B. Mie)
Salz
3 EL Kokosraspel
150 g Maiskörner (Dose oder Glas)
50 g Baby-Spinat
6 Stängel Koriandergrün
200 g Kokosmilch
ca. 2 TL rote Thai-Currypaste
3 EL helle Sojasauce
100 g TK-Erbsen
2 TL Limettensaft

1 Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen, in ein Sieb abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen. Die Nudeln kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett ganz leicht bräunen.

2 Maiskörner in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Baby-Spinat waschen und abtropfen lassen. Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und die Stängel fein hacken.

3 Kokosmilch, Currypaste, Sojasauce und 125 ml Nudelwasser im Topf erwärmen und gut verrühren. Korianderstängel, Maiskörner und unaufgetaute Erbsen dazugeben. Alle Zutaten unter Rühren erhitzen. Nudeln und Spinat hinzufügen und nur ganz kurz erwärmen. Das Gericht mit Limettensaft abschmecken und auf zwei Schalen verteilen. Mit den gerösteten Kokoraspeln und Korianderblättern bestreuen und servieren.

REGISTER

Vegetarische Rezepte, die im Buch mit einem gekennzeichnet sind, sind hier grün abgesetzt.

A/B

Aubergine
- Soba-Avocado-Salat 12
- Tom Kha mit Aubergine 37

Austernpilze: Pilz-Nudelpfanne 51

Avocado: Soba-Avocado-Salat 12

Bandnudeln: Gemüsesalat mit Erdnusssauce 16

Bohnen-Udon-Nudelsuppe 29

Bowl mit Chili-Mango 18

Bowl mit Sesamsauce 19

Bratnudeln mit Hähnchen 49

Bratnudeln mit Spiegelei 45

Bratnudeln mit Tofu 44

Brokkoli: Cremige Erdnussnudeln 58

Bun-Chay-Tofu-Bowl 15

C

Champignons
- Glasnudel-Pilz-Salat 9
- Kokos-Garnelen-Suppe 32
- Pilz-Nudelpfanne 51
- Shoyu-Ramen mit Rinderfilet 34
- Tom Kha mit Aubergine 37
- Tom Yum mit Mais 36

Chicken-Stir-Fry mit Kimchi 56

Chinakohl: Udon mit Chinakohl 46

Cremige Erdnussnudeln 58

Curry-Lachs-Suppe 33

E/F

Edamame
- Bowl mit Sesamsauce 19
- Kokos-Garnelen-Suppe 32

Eier
- Bohnen-Udon-Nudelsuppe 29
- Bratnudeln mit Spiegelei 45

Erbsen: Kokos-Gemüse-Nudeln 59

Erdnusscreme
- Cremige Erdnussnudeln 58
- Gemüsesalat mit Erdnusssauce 16

Fenchel: Gemüsesalat mit Erdnusssauce 16

G/H

Garnelen
- Kokos-Garnelen-Suppe 32
- Spargel-Garnelen-Salat 21

Glasnudeln
- Bratnudeln mit Hähnchen 49
- Glasnudel-Paprika-Salat 8
- Glasnudel-Pilz-Salat 9

Grüne Bohnen
- Bohnen-Udon-Nudelsuppe 29
- Pad Thai 43

Grüne Frühlingsgemüse-Suppe 27

Hackfleisch: Teriyaki-Hackfleisch-Nudeln 55

Hähnchenbrustfilet
- Bratnudeln mit Hähnchen 49
- Chicken-Stir-Fry mit Kimchi 56
- Nudel-Hühner-Suppe 24

K

Kake-Soba-Nudelsuppe 28

Kimchi: Chicken-Stir-Fry mit Kimchi 56

Kokosmilch
- Curry-Lachs-Suppe 33
- Kokos-Garnelen-Suppe 32
- Kokos-Gemüse-Nudeln 59
- Pilz-Nudelpfanne 51
- Tom Kha mit Aubergine 37

L/M

Lachsfilet: Curry-Lachs-Suppe 33

Leichte Gemüse-Pho 30

Mais
- Kokos-Gemüse-Nudeln 59
- Tom Yum mit Mais 36

Mango: Bowl mit Chili-Mango 18

Mie-Nudeln
- Bratnudeln mit Spiegelei 45
- Bratnudeln mit Tofu 44
- Curry-Lachs-Suppe 33
- Kokos-Garnelen-Suppe 32

N

Nudel-Hühner-Suppe 24

Nudel-Pilz-Suppe 25

Nudel-Rumpsteak-Pfanne 53

O/P

One-Pot-Asia-Nudeln 5
Pad Thai 43
Pak Choi
- Bratnudeln mit Tofu 44
- Kokos-Garnelen-Suppe 32
- Nudel-Hühner-Suppe 24
- Tantanmen-Ramen mit Pak Choi 39

Paprika
- Glasnudel-Paprika-Salat 8
- Glasnudel-Pilz-Salat 9
- Sommergemüsepfanne 50
- Teriyaki-Hackfleisch-Nudeln 55

Pilz-Nudelpfanne 51

R

Ramen-Nudeln
- Ramen-Spinat-Salat 13
- Shoyu-Ramen mit Rinderfilet 34
- Tantanmen-Ramen mit Pak Choi 39

Räuchertofu: Scharfe Tofuhack-Pfanne 54
Reisbandnudeln
- Bowl mit Chili-Mango 18
- Bowl mit Sesamsauce 19
- Bun-Chay-Tofu-Bowl 15
- Grüne Frühlingsgemüse-Suppe 27
- Leichte Gemüse-Pho 30
- Pad Thai 43
- Reisnudel-Tempeh-Salat 11
- Spargel-Garnelen-Salat 21
- Tom Kha mit Aubergine 37
- Tom Yum mit Mais 36

Rinderfilet: Shoyu-Ramen mit Rinderfilet 34
Rumpsteak: Nudel-Rumpsteak-Pfanne 53

S

Scharfe Tofuhack-Pfanne 54
Shiitake
- Curry-Lachs-Suppe 33
- Nudel-Pilz-Suppe 25

Shoyu-Ramen mit Rinderfilet 34
Soba-Nudeln
- Kake-Soba-Nudelsuppe 28
- Soba-Avocado-Salat 12

Sommergemüsepfanne 50
- Spargel-Ganelen-Salat 21

Spinat
- Bowl mit Sesamsauce 19
- Glasnudel-Pilz-Salat 9
- Kake-Soba-Nudelsuppe 28
- Kokos-Gemüse-Nudeln 59
- Ramen-Spinat-Salat 13
- Shoyu-Ramen mit Rinderfilet 34

T/U

Tantanmen-Ramen mit Pak Choi 39
Tempeh: Reisnudel-Tempeh-Salat 11
Teriyaki-Hackfleisch-Nudeln 55
Tofu
- Bratnudeln mit Tofu 44
- Bun-Chay-Tofu-Bowl 15
- Pad Thai 43
- Tantanmen-Ramen mit Pak Choi 39

Tom Kha mit Aubergine 37
Tom Yum mit Mais 36
Udon
- Bohnen-Udon-Nudelsuppe 29
- Teriyki-Hackfleisch-Nudeln 55

Udon mit Chinakohl 46

W/Z

Weizennudeln
- Chicken-Stir-Fry mit Kimchi 56
- Cremige Erdnussnudeln 58
- Kokos-Gemüse-Nudeln 59
- Nudel-Hühner-Suppe 24
- Nudel-Pilz-Suppe 25
- Nudel-Rumpsteak-Pfanne 53
- Pilz-Nudelpfanne 51
- Scharfe Tofuhack-Pfanne 54
- Sommergemüsepfanne 50

Zuckerschoten
- Bowl mit Chili-Mango 18
- Glasnudel-Paprika-Salat 8
- Grüne Frühlingsgemüse-Suppe 27

Abkürzungsverzeichnis:
E = Eiweiß
EL = Esslöffel (gestrichen)
F = Fett
kcal = Kilokalorien
KH = Kohlenhydrate
Msp. = Messerspitze
Pck. = Päckchen
TK = Tiefkühl
TL = Teelöffel (gestrichen)
Ø = Durchmesser

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist. Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

P.S. Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de

DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DEM PROJEKT

Verlagsleitung: Eva-Maria Hege
Projektleitung: Jule Sohn
Lektorat: Katharina Lisson
Korrektorat: Jutta Friedrich
Fotografie: Wolfgang Schardt; Freisteller Klappe: stock.adobe.com
Cover: ki 36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München
Layout: independent Medien-Design, München
Satz: Eberl & Kösel Studio GmbH
Herstellung: Mendy Willerich
Reproduktion: medienprinzen GmbH, München
Druck & Bindung: Firmengruppe Appl, aprinta GmbH, Wemding

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Ohne die ausschließlichen Rechte des Autors und des Verlags einzuschränken, ist die Nutzung dieser Publikation zum Training generativer KI-Technologien ohne ausdrückliche Genehmigung untersagt. HarperCollins behält sich zudem gemäß Artikel 4 Absatz 3 der Richtlinie 2019/790 über den digitalen Binnenmarkt das Recht vor, diese Publikation von der Text- und Data-Mining-Ausnahme auszuschließen.

© 2026 GRÄFE UND UNZER VERLAG in der Verlagsgruppe HarperCollins Deutschland GmbH
Grillparzerstraße 8, 81675 München

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

1. Auflage 2026,
ISBN: 978-3-7589-0333-5

WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY!

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen. Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf wartest du? Sei dabei!

www.gu.de/gu-community



© Bernhard Haselbeck

WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT

Die unschlagbare Kombination aus Schnelligkeit und echten Asia-Aromen ist perfekt für eine kulinarische Auszeit im Alltag.

Eva-Maria Hege, Verlagsleitung

NULL FLEISCH.
ÄCHT NEXT LEVEL.

The GREEN MOUNTAIN
PREMIUM QUALITY
SINCE 2019

„DER PLANT CUT ERZÄHLT SEINE EIGENE GESCHICHTE – ER WILL NICHT FLEISCH SEIN, SONDERN ETWAS NEUES."

Mario Garcia, Schweizer Spitzenkoch



JETZT PROBIEREN!

REZEPT ENTDECKEN!

thegreenmountain.de



Die Autorin

Anne-Katrin Weber

studierte nach ihrer Ausbildung zur Köchin Ernährungswissenschaften und ist seit vielen Jahren Autorin zahlreicher Koch- und Backbücher. Auch als Foodstylistin ist sie für namhafte Redaktionen und Fotostudios tätig.

Der Fotograf

Wolfgang Schardt

schafft mit seinem Stil charakterstarke Fotos. Seine Liebe zum Detail und zu besonderen Requisiten prägt seine Arbeit. Auch privat begeistert er sich für gute Küche und Wein. Gemeinsam mit der Autorin Anne-Katrin Weber (Foodstyling) setzte er die Nudelbowls dieses Ratgebers in Szene.
www.wolfgangschardt.com







NUDELGLÜCK À LA ASIA

Ein Teller dampfende Shoyu-Ramen, ein knackiger Soba-Avocado-Salat oder cremige Erdnussnudeln aus dem Wok: Hier kommt die unwiderstehliche Vielfalt der asiatischen Nudeln direkt auf den heimischen Teller.
Mit cleveren und unkomplizierten Rezepten stehen köstliche Suppen, Salate und Pfannengerichte in weniger als 30 Minuten bereit.
Frische Zutaten, aromatische Gewürze und die unterschiedlichsten Nudelformen verschmelzen im Handumdrehen zu echten Wohlfühlgerichten.

**Schneller als der Lieferdienst, besser als Instant –
Asia-Nudeln neu erleben!**

www.gu.de
€ 14,99 [D]
ISBN 978-3-7589-0333-5