



Vegane Reis Bandnudeln mit Gemüse

Vegane Reis Bandnudeln mit Gemüse

200 g Lien Ying Reis Bandnudeln

1 Karotte

1 Paprika

100 g Zuckerschoten

1 Frühlingszwiebel

1 Esslöffel Rinatura Sesamöl kaltgepresst Bio

1 Knoblauchzehe

1 Teelöffel Ingwer, frisch gerieben

1 Teelöffel Chiliflocken

1 Esslöffel Rinatura Sesamsamen geröstet Bio

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Für die Sauce:

5 Esslöffel Rinatura Tamari Sojasauce Bio

1 Esslöffel Lien Ying Reis Essig

1 Teelöffel Rinatura Ahorn Sirup Bio

1 Teelöffel Maisstärke, in 2 EL Wasser gelöst

100 ml Wasser

Vegane Reis Bandnudeln mit Gemüse

1.

Die Reis Bandnudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Abgießen, kalt abschrecken und beiseitestellen.

Karotte und Paprika in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten halbieren und Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken.

In einer kleinen Schüssel Tamari, Reisessig, Ahornsirup und Wasser mischen. Die Maisstärke-Wasser-Mischung unterrühren, um die Sauce leicht anzudicken.

Das Sesamöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen. Knoblauch und Ingwer kurz anbraten. Dann Karotten, Paprika und Zuckerschoten hinzufügen. Unter Rühren etwa 3-4 min. braten, bis das Gemüse bissfest ist.

Die vorbereitete Sauce in die Pfanne geben und kurz aufkochen lassen, bis sie leicht eindickt. Die Reisbandnudeln hinzufügen und alles gut vermengen.

Die Nudeln auf Teller verteilen und mit Sesam sowie Frühlingszwiebeln bestreuen. Nach Belieben mit Chiliflocken würzen.