



Asiatische Spargel Brokkoli Nudeln

Asiatische Spargel Brokkoli Nudeln

250 g grüner Spargel

250 g Brokkoli

200 g Lien Ying Reis Bandnudeln

2 Knoblauchzehen

1 Kleine(s) Zwiebel

2 Esslöffel Ingwer, gerieben

3 Esslöffel Lien Ying Chinesische Sojasauce Superior

1 Esslöffel Lien Ying Reis Essig

1 Esslöffel Nick Maple Syrup

1 Teelöffel Lien Ying Sesam Öl geröstet

2 Esslöffel Lien Ying Erdnuss Öl geröstet

0.5 Teelöffel Lien Ying Sambal Oelek Würzpaste

Nach Belieben Frühlingszwiebeln

Nach Belieben Lien Ying Bio Gerösteter Sesam

Etwas Salz, Pfeffer

Asiatische Spargel Brokkoli Nudeln

Gesamtzeit: 35 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 3 Personen

1.

Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden. Brokkoli in kleine Röschen schneiden. Knoblauch und Zwiebel hacken.

Reis-Bandnudeln nach Packungsanweisung zubereiten.

In einer großen Pfanne oder einem Wok das Erdnussöl erhitzen. Knoblauch, Zwiebel und Ingwer hinzufügen und für etwa 2 min. anbraten.

Die Spargelstücke und Brokkoliröschen hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren etwa 5-7 min. braten.

In einer kleinen Schüssel Sojasauce, Reisessig, Ahornsirup, Sesamöl und Sambal Oelek vermischen.

Die fertigen Nudeln in die Pfanne geben und die Sojasauce-Mischung darüber gießen. Alles gut vermischen und für weitere 2-3 min. braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die asiatischen Spargel-Brokkoli-Nudeln auf Teller verteilen und mit in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln und Sesamsamen garnieren.