



Dauer: Schnell
Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen
Vegetarisch
Saison: Ganzjährig
Für: 4 Personen
Verfasst von: Martina Höfelmaier

Zutaten

500 G	Vollkornnudeln
250 G	Shiitake-Pilze
400 G	Chinakohl
4	Frühlingzwiebel
1	Karotte
150 G	geschälte Walnüsse
4	Knoblauchzehen
80 ML	Gemüsesuppe

1 TL	Chilipaste oder Chilisalz
2 EL	Rapsöl
	Käse zum Bestreuen

Zubereitung

- 1. Nudeln in Salzwasser kochen, dann mit kaltem Wasser abschrecken und beiseite stellen.
- 2. Die Shiitake, den Chinakohl, die Karotten und die Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Im Wok oder in einer Pfanne 4 EL Rapsöl erhitzen. Darin das Gemüse (Chinakohl, Karotten, Frühlingszwiebel) und die Shiitake anbraten und in einer Schüssel sammeln.

Aufgrund der unterschiedlichen Garzeit brät man am besten alles einzeln an.

- 3. Die Walnüsse in den Wok geben und kurz anrösten, dann Knoblauch beifügen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und die Nudeln beifügen. Mit Chili abschmecken und kurz gemeinsam garen.
- 4. Zum Schluss der Shiitake und das Gemüse beifügen, mit Käse bestreuen und servieren.

Isst-Gut-Rezept, Nudel-Tag

Fleischliebhaber können gerne gebratene Hühnerfiletstreifen unter die Nudelpfanne mischen.