

**Christina Richon**  
**Bratnudeln mit Wintergemüse**

**Montag, 14. Januar 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 30 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Leichte Küche, schnelle Küche, Vegetarisch**

**Zutaten:**

2	Eier
1 TL	geröstetes Sesamöl
½ TL	Kurkumapulver
1 TL	Sesamsamen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
5 EL	Erdnussöl
200 g	Karotten
2	rote Zwiebeln
20 g	Ingwer, frisch
1	Knoblauchzehe
200 g	Lauch
4	Champignons
4 EL	Sojasoße
2 TL	Rohrzucker
2 EL	Zitronensaft
600 g	gekarte Mini-Nudeln (z. B. Mini-Penne oder Risoni, Trockengewicht: 300 g)

zusätzlich nach Belieben:

2 EL	geröstete gehackte Erdnüsse
2 EL	Kokosraspel
1 EL	Sambal Oelek

**Zubereitung:**

1. Eier, 2 EL Wasser, Sesamöl, Kurkuma und Sesam in einer Schale verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen. Eiermix in der Pfanne stocken lassen, ohne zu wenden. Omelett herausnehmen und aufrollen, erkalten lassen.
3. Karotten, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch schälen. Lauch putzen, waschen, halbieren und in feine Scheiben schneiden, etwas Lauchgrün für die Deko beiseitelegen. Champignons abreiben und mit den Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Mit einem Sparschäler dünne Streifen von den Karotten abziehen. Rest der Karotte und des Lauchgrüns in kleine Stücke schneiden. Hälfte des Ingwers fein hacken, Rest in feine Streifen schneiden.

4. Sojasoße, Zucker, Zitronensaft und gehackten Ingwer zu einer Marinade verrühren, Knoblauchzehe hineinpressen.
5. Rest Öl in einem Wok oder einer tiefen Pfanne heiß werden lassen. Die Zwiebeln und Champignons darin 2 Minuten anbraten.
6. Lauch und Karottenstreifen dazugeben, weitere 4 Minuten braten.
7. Gekochte, bissfeste Nudeln und Marinade unterrühren und alles noch ca. 2 Minuten unter Rühren braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Eingerolltes Omelette in dünne Scheiben schneiden.
9. Nudeln auf Tellern anrichten. Mit Omeletteröllchen, Lauchstreifen, gehackten Karotten und Ingwerstreifen bestreuen.
10. Kokosraspel, Erdnüsse und Sambal Oelek in kleine asiatische Löffel geben und neben den Teller stellen. Somit kann sich jeder sein Gericht individuell abschmecken.

Pro Portion: 470 kcal / 1960 kJ  
65 g Kohlenhydrate; 16 g Eiweiß; 16 g Fett