

# Gebratene Reismudeln mit Möhren und Brokkoli

Zutaten für: 4 Personen

## *PAD SIU - WOK : REZEPT*

---

300	Gramm	Reismudeln
4		Mohrrüben
300	Gramm	Broccoli
3	Essl.	Öl
1		Knoblauchzehe
1		Ei
1	Essl.	Speisestärke
2	Essl.	Fischsauce
2	Essl.	Austernsauce
2	Essl.	Zucker
1	Essl.	Sesamöl
4	Essl.	Süße Sojasauce = erhältlich im Asia Shop oder -- Asiafoodland

### Anleitung:

1. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Nudeln etwa zehn Minuten köcheln. Danach die Nudeln mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Broccoli putzen, kleinschneiden und in einem Topf mit etwas Salzwasser drei Minuten blanchieren. Das Salzwasser abgießen und Broccoli zur Seite stellen.
3. Mohrrüben schälen und in Scheiben schneiden.
4. Knoblauch hacken.
5. In einem Wok oder Pfanne Öl erhitzen und die Mohrrüben darin glasig anbraten. Dann den Broccoli und die Nudeln dazugeben. Alle Zutaten in Wok unter Rühren anbraten.
6. Eine Marinade aus Knoblauch, Ei, Speisestärke, Fischsauce, Austernsauce, Zucker und Sesamöl anrühren und über die Nudeln geben.
7. Alles mit süßer Sojasauce abschmecken.

Zubereitung ca. 30-35 Minuten

TIPP: Ggf. mit Fischsauce und Zucker nachwürzen.

Dieses Rezept gelingt auch in einer großen Pfanne, wenn kein Wok vorhanden ist. Der Vorteil beim Wok ist ein besonders fettarmes Kochen, da das Garen durch sogenanntes Pfannenrühren passiert. Die Zutaten werden sehr schnell am Wokboden und am großen Wokrand gerührt, so daß sehr wenig Fett notwendig ist um das Gemüse und Fleisch zu garen.