



# Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Mehr Rezepte? -> <https://www.stadtgarten-nuernberg.de/gartenkueche/rezeptsammlung>

## Singapore Noodles



Die Republik Singapur ist ein Staat in Süd-Ost Asien. Singapur hat sich aus einem britischen Handelsposten zu einem wirtschaftlich sehr erfolgreichen Land entwickelt. Etwa drei Viertel der Bevölkerung sind chinesischer Abstammung, weitere 14% malayischer und etwa 9% indischer Herkunft.

Alle diese Hintergründe spiegeln sich in dem populären Nudel-Gericht wider. Die Chinesen sind für das Anbraten von Nudeln und Gemüse zuständig, die Inder steuern das Currypulver bei und den Malayen sind wahrscheinlich die Reismudeln zuzuschreiben.

Ich liebe die dabei verwendeten dünnen Reis-Vermicelli. Die übergießt man mit kochendem Wasser rund nach 5 Minuten sind sie gar. Ich habe bei mir im Büro eine Packung Reis Vermicelli und Gemüsebrühe. Wenn's sehr schnell gehen muss, stecke ich einfach eine Handvoll Vermicelli in eine große Tasse, packe Bio-Gemüsebrühepulver dazu und übergieße das mit kochendem Wasser. Innerhalb von 5 Minuten habe ich meine eigene kleine Nudelsuppe. Und ich fühle mich immer ganz schlau, weil Reismudeln im Vergleich zu Weizenpasta weniger Kohlehydrate und mehr Eiweiß haben. Minimal, aber immerhin.

Das Ganze ist ein Wok-Gericht. Falls du keinen Wok hast – macht nichts. Eine tiefe Pfanne tut es auch. Wichtig ist aber, dass du alles vorbereitet hast, weil das Kochen selbst sehr schnell geht. Das Gericht ist eine ganz schnelle Lösung, wenn's es fürs Essen mal schnell gehen soll. Am längsten dauert es, das Gemüse zu schnippeln. Wenn du es einfach grob schnippelst, sparst du dir viel Zeit.

Ideal ist das Gericht auch, weil es glutenfrei ist (glutenfreie Sojasoße verwenden!). damit hat man auch ein tolles Rezept in petto, wenn man mal glutenfreie Gäste bekochen willst.

Das Geheimnis ist die Würzsoße. Die ist tatsächlich sehr schnell gemacht. Und verzaubert auch prima andere schnelle Gerichte. Ihr habt Reis vom Vortag übrig? Kurz im Wok anbraten, diese Singapore Würzsoße dazu und schon schmeckt es lecker. Einfach Gemüse anbraten und Würzsoße dazu und Mit Brot oder auf Pfannkuchen – auch lecker.

### Zutaten ca. 4 Portionen

- 1 TL Chinese % Spice Gewürzpulvermischung
- 3 EL Sojasoße
- 1 EL Zucker
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Curry Pulver
- 2 Knoblauchzehen
- 3 cm Ingwer
- 2 große Karotten
- ¼ Chinakohl
- 1 rote Paprika
- 1 große Zwiebel
- 200g Reis-Vermicelli
- Koriander und Frühlingszwiebeln





## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Mehr Rezepte? -> <https://www.stadtgarten-nuernberg.de/gartenkueche/rezeptsammlung>

1. Die Zwiebeln erst halbieren, die Paprika entkernen, die Möhren erst auf einem Hobel der Länge nach in Scheiben hobeln, dann in Streifen schneiden. Alles, auch den Kohl, in feine Streifen schneiden und bereitstellen.
2. Ingwer und Knoblauch reiben. Zusammen mit 5 Spice Gewürzpulver, Currypulver, Sojasoße, Zucker und Limettensaft zu einer Soße anrühren.
3. Die Nudeln mit kochendem Wasser übergießen.
4. Im Wok/in der Pfanne Öl erhitzen und dann das Gemüse dazu geben. Unter ständigem Rühren scharf anbraten.
5. Die Nudeln abgießen und zugeben.
6. Mit der Soße übergießen und alles sanft durchmischen. Wir wollen die Nudeln ja nicht zermatschen.
7. Nach 1-2 Minuten ist das Gericht schon fertig und kann serviert werden.
8. Mit gehacktem Koriander und Frühlingszwiebeln bestreuen.

