

## Rezepttipp

# Kichererbsennudeln in buntem Wok-Gemüse

### ZUTATEN

**2 Knoblauchzehen**

---

**600 g braune Champignons**

---

**2 rote Paprika**

---

**2 mittelgroße Möhren**

---

**200 g grüne Bohnen**

---

**300 g Spinat**

---

**20 g Sesam**

---

**Ein walnussgroßes Stück Ingwer**

---

**60 ml Sojasauce**

---

**Rapsöl, Weißweinessig, Zucker, Salz und Pfeffer aus der Mühle**

---

**250 g Kichererbsennudeln**

Ihre **Daimler BKK Bremen** wünscht viel Freude bei der Zubereitung und einen guten Appetit. Weitere Ernährungsangebote erhalten Sie online unter



**[www.daimler-bkk.com](http://www.daimler-bkk.com)**  
**Webcode 1874**

Rezeptvorlage: [www.treffpunkt-ernaehrung.de](http://www.treffpunkt-ernaehrung.de)

### ZUBEREITUNG

Knoblauchzehen schälen und fein hacken; Champignons trocken säubern und in feine Scheiben schneiden; Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und waschen, danach in feine Streifen schneiden; Möhren schälen, waschen, halbieren und in dünne Streifen schneiden; Bohnen waschen, Enden abschneiden und in kurze Stücke schneiden; Spinat waschen und trockenschleudern.

In einer großen Pfanne/einem Wok Sesam ohne Öl anrösten bis er duftet.

In einem großen Topf die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen, unter fließendem Wasser abschrecken und warmhalten.

Für die Sauce Ingwer schälen und fein reiben. In einer Schüssel Ingwer mit Sojasauce, Sesam, 4 Essl. Öl, 1 Teel. Zucker, 1 Essl. Essig und 4 Essl. Wasser verrühren.

In der Pfanne/im Wok 2 Essl. Öl erhitzen; Knoblauch, Möhren, Bohnen, Paprika und Champignons zugeben und bei starker Hitze 3–4 Minuten anbraten. Sauce angießen und verrühren, Hitze reduzieren, Spinat zugeben und unterheben.

Nach 1–2 Minuten ebenfalls die Nudeln unterheben und bei Bedarf abschließend abschmecken.