

Nudelgemüsepfanne

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- Rest Nudeln, z.B. Farfalle, Penne o.ä. (ca. 200 g)
- 1 T (100 g) Blumenkohl
 - 1 kleine Petersilienwurzel (oder Möhre)
 - 1 kleine Zwiebel
 - 1/2 grüne Paprikaschote
- 1 cm rote Chilischote
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2-3 Radieschen (oder etwas Rettich)
- 1/2 Zucchini
- 1 Tomate
- 1 TL Tomatenmark
- 1 Pr Zucker
- 2 EL Sojasauce
- 3 EL Wasser
- Cayennepfeffer
- Pfeffer
- Salz
- Öl

- Falls die Nudeln zusammenkleben, kurz mit kaltem Wasser abspülen, um sie zu trennen.
- Öl mit den Gewürzen und dem Salz in der Pfanne erhitzen.
- Nudeln gut abgetropft dazugeben, immer wieder rühren.
- Blumenkohl in kleine Röschen teilen und dazugeben.
- Petersilienwurzel (oder Möhre) abbürsten oder schälen, in Scheiben schneiden.
- Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
- Paprikaschote von weißem Inneren befreien und in Rauten schneiden.
- Chilischote fein hacken.
- Petersilienwurzel (oder Möhre), Zwiebel, Paprika- und Chilischote in die Pfanne geben.
- Knoblauch schälen, in dünne Scheibchen schneiden, dazugeben.
- Radieschen in dünne Scheibchen (bzw. Rettich in dünne Streifen) schneiden, dazu geben.
- Zucchini längs vierteln, in 3-4 Millimeter dicke Stücke schneiden, dazugeben.
- Tomate vom Stielansatz befreien, würfeln, dazugeben.
- Tomatenmark mit Zucker auf dem Pfannenboden kurz anrösten.
- Sojasauce und Wasser mischen und über Nudeln und Gemüse gießen.

