

## 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.

