



Nudeln - leicht, echt, asiatisch



Kokos-Currysuppe mit Süßkartoffeln, Blumenkohl und Glasnudeln

Für 3-4 Portionen

½ Tüte Arche Glasnudeln
1 mittelgroße Süßkartoffel in kleinen Würfeln
½ kleiner Blumenkohl in kleinen Röschen
½ Lauchstange in dünnen Ringen
1 rote Pepperoni in dünnen Scheiben
2 EL Arche schwarzer Sesam
1 Dose Kokosmilch 400 ml
2 EL Arche Tamari oder Arche No Fish-Sauce
½ TL Kurkumapulver
½ TL Ingwerpulver
1 EL Arche Curry Saté, Würz- und Dipsauce
600 ml Arche Misobrühe
Saft von ½ Limette oder Zitrone
Salz und Pfeffer zum Abschmecken
½ Bund Koriander

Yaki-Udon – gebratene Nudeln mit Seitan und Gemüse

Für 4 Portionen

1 Tüte Arche Udon
½ Glas Arche Seitan in 1 cm breiten Streifen
1 große Möhre in dünnen Stiften
1 Lauchstange in dünnen Ringen
½ kleiner Spitzkohl oder Chinakohl in dünnen Streifen
3 Lauchzwiebeln samt Grün in dünnen Ringen
Bratöl

Dressing:

2 EL Arche Tamari
1 EL Arche Reisessig
1 EL Arche Sesamöl geröstet

Zum Garnieren/Würzen:

Sushi Nori Blatt, Arche Gomasio und Tamari

Shirataki- Wakame-Gurken-Salat

Für 2 Portionen

1 Packung Arche Shirataki Spaghetti
½ Schlangengurke in dünnen Stiften
2 TL Arche Wakame
2 Lauchzwiebeln in dünnen Ringen
2 EL schwarze oder weiße Sesamkörner
1 Handvoll Erdnüsse gesalzen

Dressing:

1 EL Arche Tamari
1 EL Arche Reisessig
1 EL Arche Sesamöl geröstet
1 EL Arche Reismalz oder Reissirup
1/3 TL Arche Thai Chili Paste

Ramen Nudelsuppe mit Ingwer

Unsere Instant Nudelsuppe – ideal, wenn es schnell gehen muss, im Büro oder für unterwegs!

Misobrühe zubereiten und Gemüse darin bissfest kochen. Glasnudeln nach Packungsangabe zubereiten und zur Seite stellen. Kokosmilch zu der Suppe geben, mit Tamari, Curry Saté, Kurkuma, Ingwer und Zitronensaft abschmecken und kurz zusammen kochen, ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. In Servierschalen je eine Portion Glasnudeln geben, mit Currysuppe samt Gemüse übergießen, mit Korianderblättern und Sesamkörnern bestreuen und direkt servieren.

Udon nach Packungsangabe kochen und zur Seite stellen. In einer Pfanne Öl erhitzen, Seitanstreifen kross anbraten und aus der Pfanne rausnehmen. Das Gemüse außer Lauchzwiebel in die Pfanne geben und kurz unter ständigem Rühren anbraten, dann Seitan und Nudeln dazugeben und alles vorsichtig vermengen. Fürs Dressing alle Zutaten gut verrühren, in die Pfanne geben, vermischen, kurz zusammen braten und vom Herd nehmen. Lauchzwiebel untermengen. Sushi-Nori Blatt in dünne Streifen schneiden. Die Nudeln mit Sushi Nori Streifen und Gomasio bestreuen, mit wenig Tamari Sauce beträufeln und servieren.

Shirataki Spaghetti und Wakame nach Packungsangaben zubereiten. Sesamkörner in trockener Pfanne anrösten. Nudeln, Gemüse und Nüsse in einer Servierschüssel vermengen. Alle Dressingszutaten verrühren, zu Nudeln mit Gemüse geben und vorsichtig vermischen. Mit Sesamkörnern bestreuen und servieren.

Weitere Informationen und
Rezepte finden Sie unter
www.arche-naturkueche.de!