

Chili Garlic Noodles

Würzige Chili Garlic Noodles

Ich liebe ja bekanntlich die asiatische Küche und darum gibt es heute ein schnelles Rezept für Chili Garlic Noodles. Ich liebe diese Nudeln und könnte sie jeden Tag essen. Leider haben Nudeln relativ viele Kalorien und bei diesen hier, kann ich mich nur ganz schwer bremsen, nicht einfach viel zu viel zu essen. Die Zubereitung ist super einfach und die Chili-Knoblauch-Nudeln sind ruckzuck fertig.

Weil ich keine anderen Nudeln da hatte, habe ich dieses Mal Linguine verwendet und das war gar nicht schlecht. Ansonsten bevorzuge ich eher asiatische Nudeln, wobei man auch Spaghetti oder Bandnudeln ganz gut verwenden kann. Übrigens, um so rauer die Oberfläche eurer Nudeln ist, um so besser bleiben Gewürzöle und Saucen an den Nudeln haften.

Super leckere Pasta mit Chili-Knoblauch-Öl, Frühlingszwiebeln & Sesam

Für die Chili-Knoblauch-Nudeln zuerst die Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser garen. Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen. Das Sonnenblumenöl in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Für

das Chili-Knoblauch-Öl den Knoblauch und den Ingwer schälen. Anschließend zusammen mit der Chili sehr fein hacken. Die Lauchzwiebel putzen und in sehr feine Ringe schneiden.

Die Soja Sauce zusammen mit dem Reis Essig, dem Sesamöl, Sesam, braunem Zucker und den Red Pepper Flakes in eine hitzebeständige Schüssel geben. Knoblauch, Chili und Ingwer dazu geben und einmal gut durchrühren. Das heiße Öl langsam und vorsichtig über die Gewürzmischung geben (Vorsicht, das kann spritzen!). Anschließend behutsam umrühren. Das fertige Chili-Knoblauch-Öl über die abgetropften Nudeln geben und alles gut miteinander vermengen.

WEITERE REZEPT-IDEEN FÜR DIE ASIATISCHE KÜCHE



Beef Bulgogi



Meatballs Tikka Masala



Glasnudelsalat



Japanisches Curry



Ramen mit Hähnchen



Chicken Tikka Masala



Korean Fried Chicken



Hähnchen mit Gemüse & Basmati Reis

Mikrowellen Kuchen

80 leckere Cake Bowls unter 500 Kalorien



[mehr Infos zum Buch](#)

ENTDECKE UNSERE PASTA-REZEPTE



Tortellini-Auflauf mit Schinken & Käse



Beef Bulgogi



Pink Pasta



Meatballs Tikka Masala



Tortellini in Schinken-Sahne-Sauce



Glasnudelsalat



Nudelsalat mit Hähnchen



Ramen mit Hähnchen
