



# Asia-Spaghetti mit Teriyaki-Limetten-Soße

## Zutaten für 4 Portionen

- » 2 Möhren
- » 1 rote Paprikaschote
- » 1 Zucchini
- » 2 Knoblauchzehen
- » 4 Eier
- » 2 EL Sojasoße
- » 5 EL Teriyakisoße
- » 4 EL Limettensaft
- » 2 TL Sambal Oelek
- » 250 g japanische Spaghetti
- » Salz
- » Pfeffer
- » 3 EL Kokosöl

## Zubereitung

### 1. Vorbereitung des Gemüses

Möhren schälen und in feine Stifte schneiden. Hierbei ist ein [Schäler mit Julienne-Funktion](#) sehr hilfreich, der das Gemüse in schöne Streifen schneidet. Paprika entkernen, waschen und würfeln. Zucchini ebenfalls waschen und klein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

---

### 2. Soßen anrühren

In einer großen Tasse Ei mit Sojasoße verrühren.

In einer zweiten großen Tasse Teriyakisoße, Limettensaft und Sambal Oelek gut vermengen.

---

### 3. Nudeln kochen

Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser mit etwas Kurkuma kochen – so werden diese schön gelb. Derweil Kokosöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen.

---

### 4. Gemüse anbraten

Möhren, Paprika und Zucchini im heißen Öl ca. 5 Minuten scharf anbraten. Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse an den Pfannenrand schieben und auf mittlere

Hitze schalten.

---

**5. Ei braten**

Ei-Mischung in die Pfannenmitte geben und unter Rühren stocken lassen, bis eine rühreiartige Konsistenz entsteht.

---

**6. Alles vermengen**

Die gekochten Nudeln abgießen und mit dem Gemüse, dem Rührei und der vorbereiteten Soße vermengen.

**Tipp:** Beim Essen noch etwas Limettensaft darüberträufeln.