

## Zoodles mit Wok-Gemüse, Rührei und Salat

### Zutaten für 2 bis 4 Portionen:

#### Zoodles

3 Zucchini (ca. 700 g)  
1 Paprika, rot  
1 Zwiebel, rot  
20 g Ingwer  
1 Knoblauchzehe  
Rapsöl, kaltgepresst  
6 EL Chilisauce, süß-scharf  
2 EL Sojasauce, hell

50 ml Gemüsebrühe, kräftig  
5 EL Rapsöl  
Salz

#### Topping

6 Römervalatblätter  
4 Eier (M)  
einige Zweige Koriander



### Und so geht's:

**Zoodles:** Zucchini waschen, Stängelansätze abschneiden und mit einem Spiralschneider zu Zoodles verarbeiten (siehe Tipp!). Paprika waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen, Knoblauch pellen und beides fein reiben, mit kaltgepresstem Rapsöl, Chilisauce, Sojasauce und Brühe zu einer Würzsauce verrühren. In einer großen, beschichteten Pfanne 4 EL Rapsöl erhitzen, Paprika und Zwiebeln darin leicht anbraten. Zucchini-Nudeln zugeben, mit Salz würzen und 2 bis 3 Min. mitbraten. Die Würzsauce zugeben und durchschwenken. Warm stellen.

**Topping:** Salatblätter waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden.

Eier verquirlen. In einer beschichteten Pfanne

restliches Rapsöl erhitzen. Die Pfanne dünn mit dem Ei ausgießen, das Ei stocken lassen und faltig zusammen schieben. Auf diese Weise vier Rühreier braten.

Koriander waschen, gut trocknen und die Blättchen von den Stielen zupfen.

Zoodles in vorgewärmten Bowls mit dem Rührei anrichten, mit Salat und Koriander bestreut servieren.

**Tipp:** Zoodles findet man jetzt auch fertig in gut sortierten Supermärkten bei den gekühlten Salatmischungen. Wer gerne selbst tätig wird, ist mit einem Spiralschneider gut beraten, es gibt Modelle zum Drehen von Hand, wie auch zum Einspannen und Kurbeln.

Copyright: UFOP



Union zur Förderung  
von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.  
Claire-Waldoff-Straße 7  
10117 Berlin  
Telefon 030/31 90 4-2 02  
Telefax 030/31 90 4-4 85  
E-Mail [info@ufop.de](mailto:info@ufop.de)  
[www.ufop.de](http://www.ufop.de)

**INFORMATION**  
Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V.