

## Gebratene Nudeln – 10 schnelle Varianten aus ganz Asien



Aus der Street Food Küche und der Imbisslandschaft sind sie nicht wegzudenken: gebratene Nudeln. Traditionell asiatisch und frisch geschwenkt aus dem Wok, begeistern sie Nudelliebhaber und Asia-Fans mit ihrem verführerischen Duft immer wieder aufs Neue. Doch was tun, wenn ein Trip nach Bangkok einfach zu weit und der Asia-Imbiss um die Ecke nicht gut genug ist? Ganz einfach: Wok anheizen, Stäbchen zücken und selber machen! Mit diesen 10 regionalen Rezept-Varianten und den richtigen Tipps für die Zubereitung im Wok klappt's garantiert.

### 10 Mal asiatisch, 10 mal gebratene Nudeln

Ein Gericht, viele Zubereitungsvarianten - gebratene Nudeln sind in ganz Asien weit verbreitet. Doch der Kontinent ist groß und jede Region hat ihre besonderen Vorlieben bei Zutaten, Saucen und Nudeln.

#### Chow Mein – gebratene Nudeln mit Hähnchen aus China

Mhhh... wenn es aus der Küche herzhaft nach Zimt, Anis, Pfeffer, Koriander und Nelken duftet, dann ist das chinesische 5-Spice im Spiel. Auch im beliebten Wok-Gericht Chow Mein, den gebratenen Mie-Nudeln mit Hähnchen, Pak Choi, Möhren und Frühlingszwiebeln, ist es unerlässlich. [Zum Rezept](#)



Gebratene Asia-Nudeln Chow Mein

#### Mie Goreng – gebratene Nudeln mit Shrimps aus Indonesien

Mie Goreng – das sind gebratene Nudeln in der indonesischen Version. Immer mit dabei: viel Gemüse, saftige Shrimps und Ei. Statt das Ei klassisch unter die Nudeln zu rühren, kommt es in der indonesischen Küche als kross gebratenes Spiegelei mit dazu – als besonderes Extra. [Zum Rezept](#)



Gebratene Nudeln Mie Goreng mit Shrimps

#### Gebratene Nudeln mit Sprossen – die gibt's in ganz Asien

Mit knackigen Sprossen werden gebratene Nudeln im

## Gebratene Nudeln – 10 schnelle Varianten aus ganz Asien

gesamten asiatischen Raum besonders gerne zubereitet. Wenn dann auch noch frische Chilis, Frühlingszwiebeln und die beliebten 5-Spices mit im Wok landen, steht einer asiatischen Schlemmerei nichts mehr im Wege. [Zum Rezept](#)



[Gebratene Nudeln mit Sprossen](#)

### Vegetarische Ramen aus dem Wok – gebratene Nudeln mit Gemüse aus Japan

Ramen-Nudeln machen sich nicht nur super in japanischen Suppen, sie fühlen sich auch im heißen Wok neben Brokkoli, Shiitake Pilzen und feinen Möhrennudeln pudelwohl. Zusammen mit einer würzig asiatischen Sauce werden sie zur Genusspfanne für vegetarische Fans der japanischen Küche. [Zum Rezept](#)



[Vegetarische Ramen-Nudeln aus dem Wok](#)

### Pad See Ew – gebratene Reisnudeln mit Hähnchen aus Thailand

Wie man das richtig ausspricht? Das wissen vermutlich nur die Thailänder selbst – aber völlig egal, denn ein Genuss ist das asiatische Traditionsgericht mit breiten Reisnudeln allemal! Mit reichlich Sojasauce und knackigem Pak Choi ein leckeres Training für den richtigen Umgang mit asiatischen Essstäbchen. [Zum Rezept](#)



[Gebratene Thai-Nudeln Pad See Ew](#)

### Mei Fun – gebratene Glasnudeln mit Schweinefleisch aus Singapur

So schmeckt Singapur aus dem Wok! Die feinen Glasnudeln saugen die würzige Sauce mit Sesamöl und Sojasauce auf. Danach umschlingen sie das gebratene Schweinefleisch mit vollem Aroma. Wer die fernöstliche Metropole liebt, kommt um ein gutes Mei Fun nicht herum. [Zum Rezept](#)

## Gebratene Nudeln – 10 schnelle Varianten aus ganz Asien



Gebratene Glasnudeln Mei Fun

### Mie-Nudeln mit Pfannengemüse – gebratene Nudeln mit Rindfleisch aus China

Süße Zuckerschoten und milder Rosenkohl als grünes Pfannengemüse – das sorgt zwischen den gelockten chinesischen Eiernudeln und zarten Rindfleischstreifen für den frischen Knackfaktor. Etwas Ingwer, ein Schuss Sojasauce und ein paar Schwenker im Wok, fertig sind die gebratenen Mie-Nudeln. [Zum Rezept](#)



Gebratene Mie-Nudeln mit Rind

### Pad Thai – Gebratene Reisnudeln mit Tofu aus Thailand

Ein Bissen vom traditionellen Pad Thai macht die Straßen Bangkoks zum Greifen nah! Die gebratenen Reisnudeln mit Tofu, die in Thailand an jeder Ecke als klassisches Street Food direkt aus dem heißen Wok serviert werden, sind eine Original asiatische Schlemmerei, die sich kein europäischer Gaumen entgehen lassen sollte. [Zum Rezept](#)



Gebratene Nudeln Pad Thai

### Gebratene Eiernudeln mit Sesamhähnchen aus China

Sesam und Hähnchen – in der Asia-Küche ein perfektes Pärchen. Noch besser wird's in Kombination mit gebratenen Nudeln - frisch aus dem Wok natürlich. Mit Möhren, Zuckerschoten, Ingwer und frischer Chili heizt dir diese Asia-Pfanne so richtig ein. [Zum Rezept](#)



Gebratene Nudeln mit Sesamhähnchen

### Möhrennudelpfanne mit Hähnchen – aus den Woks in ganz Asien

Gebratene Nudeln ohne Nudeln? Ja, das geht – zumindest ohne Nudeln aus Mehl und Ei. In dieser asiatischen Pfanne landet nämlich neben würzigem Sesam-Hähnchen, ausschließlich frisches Gemüse. Mit dem Spiralschneider werden auch knackige Möhrchen zu langen Gemüsenudeln, die sich mit Esstäbchen 1a direkt aus dem Wok verputzen lassen. [Zum Rezept](#)

# Gebratene Nudeln – 10 schnelle Varianten aus ganz Asien



Asiatische Möhrennudel-Pfanne

## Zubereitung in Pfanne und Wok – Asia Nudeln mögen's heiß

Mit welcher Methode du gebratene Nudeln richtig zubereitest? Da kommt nur das klassische ‚stir-frying‘ oder auf Chinesisch ‚chao‘ in Frage. Im Deutschen wird die Technik mit ‚Pfannenrühren‘ übersetzt. Dabei werden sämtliche Zutaten eines Gerichts mit wenig Fett kurz und heiß, unter ständigem Schwenken und Rühren, in der Pfanne oder einem Wok gebraten. Es entstehen Röstaromen, aber das Fleisch bleibt saftig und frisches Gemüse knackig.

Schnell mit dem Pfannenrühren zu verwechseln ist das ‚deep frying‘ - auf Chinesisch ‚zha‘ genannt. Es meint allerdings nicht das gleiche. Im Deutschen bezeichnen wir es als klassisches Frittieren, bei dem einzelne Zutaten in viel heißem Fett ausgebacken werden. ‚Deep frying‘ ist zwar eine sehr klassische Zubereitungsmethode für Gerichte aus dem Wok, allerdings nicht wirklich für gebratene Nudeln geeignet.

## Ab in den Wok – mit diesen Zutaten gelingen gebratene Nudeln immer:

### Öl und Gewürze

- Öl mit hohem Rauchpunkt: besonders aromatisch sind Sesam- oder Erdnussöl, neutraler ist klassisches Sonnenblumenöl
- Sojasauce, Fischsauce und Sambal Oelek zum

Abschmecken

- Currypulver und Chinesisches 5-Spice Gewürz (Zimt, Anis, Pfeffer, Koriander und Nelken)
- Frische Gewürze und Kräuter wie Chili, Ingwer, Zitronengras und Koriander

### Proteinreiche Lebensmittel

- Fleisch: Hähnchen, Rind oder Schwein
- Fisch & Meeresfrüchte: Garnelen oder Fisch
- Vegan: Tofu oder Seitan

### Knackiges Gemüse

- Zwiebeln
- Knoblauch
- Paprika
- Möhren
- Aubergine
- Zucchini
- Pilze
- Brokkoli
- Chinakohl
- Pak Choi
- Babyspinat
- Zuckerschoten
- Grüne Bohnen
- Frühlingszwiebeln/Lauch
- Sprossen

### Asiatische Nudeln

- Chinesische Mie-Nudeln: gelbliche Nudeln aus Weizenmehl, Eiern, Wasser und Salz
- Japanische Ramen-Nudeln: gelbliche Nudeln aus Weizenmehl, Wasser und Salz
- Glasnudeln: durchsichtige Nudeln aus Mungobohnenstärke
- Reisnudeln: weißliche bis durchsichtige Nudeln aus Reismehl

# Gebratene Nudeln – 10 schnelle Varianten aus ganz Asien

- **Japanische Soba-Nudeln:** bräunliche Nudeln aus Weizen-, Buchweizenmehl und Wasser
- **Koreanische Udon-Nudeln:** sehr dicke, elastische weiße Nudeln aus Weizenmehl, Wasser und Salz
- **Gemüsenudeln:** Möhren, Zucchini und Co. lassen sich mit einem Spiralschneider ganz fix zu langen Nudeln verarbeiten und anbraten – so bleibt das Wok-Gericht sogar glutenfrei

## Würzige Sauce

- Ganz traditionell: etwas **Soja- und Fischsauce**
- Wie aus dem Street-Food-Wok: **süß-saure, Hoisin-** oder **Sweet-Chili-Sauce**
- extra würzig: mit **Currypaste**

## Extras – zum ‚Pimpen‘

- Süßes Obst wie **Ananas oder Mango**
- **Erdnüsse oder Cashewkerne**
- **Gerösteter Sesam**

## Das Geheimnis guter Bratnudeln: auf die Reihenfolge kommt es an!

1. Immer **zuerst das Öl** im Wok erhitzen.
2. Darin **Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte oder Tofu** kurz scharf anbraten und wieder herausnehmen – so bleibt es saftig.
3. Danach **Zwiebeln und Gewürze** mit etwas Öl im selben Wok kurz anschwitzen.
4. Jetzt kommt das **feste Gemüse mit längerer Garzeit** wie Möhren, Brokkoli und Bohnen dazu. Dieses solltest du **5-10 Minuten unter Rühren mit anbraten**, bis es gar, aber noch knackig ist.

Tipp: Je feiner du das Gemüse schneidest, desto kürzer die Garzeit.

5. Das gebratene **Gemüse an den Pfannenrand schieben**.  
Die Nudeln mittig in den Wok geben und Sauce

darüber gießen. Wichtig: Nudeln vorher in heißem Wasser garen.

6. Als nächstes **zartes Gemüse mit kurzer Garzeit** zugeben (Kohl, Frühlingszwiebeln, Pilze, Zuckerschoten, Sprossen). Alles vermengen und mitbraten.
7. Zum Schluss **Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte oder Tofu unterheben** und eventuelle **Extras zugeben**.

Tipp: Drohen die Nudeln am Pfannenboden anzubrennen, kannst du sie zwischendurch einfach mit einem Schuss Wasser oder Sojasauce ablöschen.