

Reisnudeln mit Erdnusssauce und Erbsen aus dem Notvorrat

Dieses Notvorrat-Rezept passt zu Lagen, in denen nur kurz Wärme und wenig Wasser verfügbar sind. Dünne Reisnudeln garen mit heißem Wasser in wenigen Minuten, während Erdnussmus, Erbsen aus der Dose und Sojasauce eine kräftige, sättigende Sauce ergeben, die ohne frische Zutaten auskommt.

Rezeptdaten

ca. 650 kcal **gesamt**

Wärme nötig

Kurz

Zeit

10 Min.

Sättigung

Mittel bis hoch

Notlager

Hoch

Wasserverbrauch

ca. 300 ml pro Person

Geeignet für

**Stromausfall mit Heißwasser /
Camping / kleine Küche**

Ausrüstung

**Topf oder Wasserkocher /
Schüssel / Sieb oder Deckel**

Energie

**Kohlenhydrate, Fett und
pflanzliches Eiweiß**

Kategorie

**Wenig Wasser / kurze
Wärmezeit**

Kalorien

ca. 650 kcal p. P.

PORTIONEN BERECHNEN

Personenanzahl einstellen

Die Zutaten und die Einkaufsliste passen sich automatisch an.

Personen

1

01

Rezeptdaten

Kalorien pro Person

ca. 650 kcal

Wärme nötig

Ja, kurz

Wasserverbrauch pro Person

ca. 300 ml

Kategorie

Rezepte mit wenig Wasser / Rezepte mit kurzer Wärmezeit

Geeignet für

Stromausfall mit Kochmöglichkeit, Camping, einfache Vorratsküche

Notlager-Eignung

Hoch

02

Zutaten

- **90 g** dünne Reisnudeln – ziehen mit heißem Wasser schnell gar
- **300 ml** Wasser – zum Übergießen der Nudeln und für die Sauce
- **35 g** Erdnussmus – liefert Energie und macht die Sauce cremig
- **120 g** Erbsen aus Dose oder Glas – abgetropft; bringt Eiweiß und Farbe
- **1 EL** Sojasauce – würzt ohne zusätzliche frische Zutaten
- **1 TL** Speiseöl – bindet die Sauce und erhöht die Kalorien
- **1 TL** Gemüsebrühepulver – gibt dem heißen Wasser mehr Geschmack
- **1 TL** Currypulver – macht das Gericht würziger
- **1 EL** geröstete Erdnüsse oder Chili – optional als Topping für Biss oder Schärfe

03

Zubereitung

1. 300 ml Wasser zum Kochen bringen.
2. Reisnudeln in eine hitzefeste Schüssel geben und mit dem kochenden Wasser übergießen.
3. 4 bis 5 Minuten ziehen lassen, bis die Nudeln weich sind. Danach höchstens einen kleinen Rest Wasser abgießen.
4. Erdnussmus, Sojasauce, Brühepulver, Currypulver und Öl mit 2 bis 3 EL heißem Nudelwasser verrühren.
5. Erbsen gut abtropfen lassen. Wenn Wasser knapp ist, nicht extra abspülen.
6. Sauce und Erbsen unter die Reisnudeln mischen und mit gehackten Erdnüssen oder Chili bestreuen.
7. Direkt warm essen und geöffnete Dosenreste noch am selben Tag verbrauchen.

04

Krisen-Tipp

Dünne Reismudeln sparen Brennstoff, weil sie nicht gekocht werden müssen. Wenn du nur einen Wasserkocher oder wenig Gas hast, erhitze ausschließlich das Wasser, lasse die Nudeln abgedeckt ziehen und nutze etwas vom heißen Nudelwasser direkt für die Sauce. So bleibt der Energieverbrauch niedrig und das Gericht trotzdem cremig.

EINKAUFSLISTE

Für 1 Person

Diese Liste kannst du ausdrucken oder direkt für dein Notlager verwenden. Klicke die Produkte an, sobald du sie eingelagert hast.

**90 g dünne Reismudeln**

ziehen mit heißem Wasser schnell gar

**300 ml Wasser**

zum Übergießen der Nudeln und für die Sauce

**35 g Erdnussmus**

liefert Energie und macht die Sauce cremig

**120 g Erbsen aus Dose oder Glas**

abgetropft; bringt Eiweiß und Farbe

**1 EL Sojasauce**

würzt ohne zusätzliche frische Zutaten

**1 TL Speiseöl**

bindet die Sauce und erhöht die Kalorien

**1 TL Gemüsebrühepulver**

gibt dem heißen Wasser mehr Geschmack

**1 TL Currypulver**

macht das Gericht würziger

**1 EL geröstete Erdnüsse oder Chili**

optional als Topping für Biss oder Schärfe

HALTBARKEIT

Wie lange sind die Zutaten lagerfähig?

Angaben sind typische Richtwerte. Entscheidend sind Herstellerangaben, unbeschädigte Verpackungen sowie kühle, trockene und dunkle Lagerung.

Dünne Reismudeln

ungeöffnet meist viele Monate bis über ein Jahr haltbar, trocken und gut verschlossen lagern

Erdnussmus

ungeöffnet oft mehrere Monate haltbar, nach dem Öffnen möglichst kühl lagern und sauber entnehmen

Erbsen aus Dose oder Glas

ungeöffnet häufig 2 bis 5 Jahre haltbar, Behälter trocken und unbeschädigt lagern

Sojasauce

ungeöffnet lange haltbar, nach dem Öffnen möglichst kühl und dunkel lagern

Speiseöl

ungeöffnet oft viele Monate haltbar, vor Hitze und Licht schützen

Gemüsebrühepulver

trocken gelagert meist viele Monate haltbar, nach dem Öffnen wieder gut verschließen

Currypulver

trocken gelagert oft lange haltbar, verliert mit der Zeit etwas Aroma, bleibt aber meist verwendbar

Geröstete Erdnüsse

ungeöffnet meist mehrere Monate haltbar, trocken lagern und angebrochene Packungen dicht verschließen

Hinweis: Geöffnete Erbsendosen oder -gläser ohne Kühlung noch am selben Tag verbrauchen. Bei aufgeblähten Deckeln, undichten Behältern oder ungewöhnlichem Geruch den Inhalt nicht essen.

FAQ

Häufige Fragen zu Reismudeln mit Erdnusssauce

Diese Fragen helfen bei der Einschätzung, ob das Rezept für kurze Stromausfälle, Brennstoffknappheit oder den klassischen Notvorrat passend ist.

Geht das Rezept auch ohne Herd?



Wie viel Wasser braucht das Gericht wirklich?



Kann man Erbsen aus der Dose direkt verwenden?



Warum ist Erdnussmus im Notvorrat sinnvoll?



Wie spart man bei der Zubereitung Brennstoff?



Wie lange bleibt eine geöffnete Portion sicher?

