

Asia-Nudeln, gebraten

Für 4 Portionen:

250 g Mie-Nudeln	3 Möhren	100 g Weißkohl
2 Frühlingszwiebeln	4 EL Sojasauce	1 EL Zucker
n.B. Chilipulver	2 EL Sesamöl	150 g Sojasprossen

Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten und gut abtropfen lassen.

Möhren schälen und in schmale Stifte schneiden, Kohl in feine Streifen und Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.

Für die Sauce Sojasauce, Zucker und eventuell Chili verrühren.

Öl in einer weiten Pfanne erhitzen und Möhren, Kohl und Frühlingszwiebel darin 3 Minuten anbraten.

Nudeln, Sprossen und Sauce zugeben.

Alles gut durchrühren, 3 Minuten braten, mit Sojasauce abschmecken und heiß servieren.

Tipps:

Anderes Gemüse verwenden, wie Paprika oder Zucchini. Auch Champignons schmecken in gebratenen Nudeln.

Gebratene Hühnerbrust, Tofu oder Garnelen schmecken auch in gebratenen Nudeln.

Gewürze wie Ingwer, Currypaste, Currypulver oder chinesisches 5-Gewürze-Pulver verwenden.

Das fertige Gericht mit Sesam garnieren.

NN am 21. November 2024