

Asia-Nudeln A17

Für 2 Personen:

125 g Mie Nudeln	2 Putenschnitzel a 100 g	1 grüne Paprikaschote
1 geschälte Karotte	1 rote Peperoni	1/4 Spitzkohl
1/2 Stange Porree	2 EL Cashewkerne	100 ml Teriyakisauce
4 EL Sojasauce	1 TL geröstetes Sesamöl	1 TL Kartoffelstärke
2 EL Rapsöl	1 Msp. Salz	

Mie Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser garen.

Das Putenschnitzel in dünne Streifen schneiden. Die Putenstreifen mit Kartoffelmehl bestreuen, vermengen, in einer sehr heißen Pfanne mit Rapsöl kurz scharf anbraten und in eine Schüssel geben.

Peperoni in feine Ringe schneiden und zusammen mit Sojasauce, Sesamöl und Teriyakisauce zum Fleisch in die Schüssel geben. Die Gemüse fein schneiden und die Nudeln auf ein Sieb abgießen. Gemüse und Cashewkerne für ca. 5 Minuten in einer heißen Pfanne mit Rapsöl braten. Die Nudeln dazugeben und mitbraten, das eingelegte Fleisch mit der Sauce dazugeben einmal durchschwenken und anrichten.

Steffen Henssler am 06. Mai 2021