



Asia-Nudelpfanne

Zutaten für 4 Personen:

- ca. 250 g Mie-Nudeln
- 1 Chilischote
- 20 g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Zwiebeln
- ca. 300 g Karotten
- ca. 200 g Zucchini
- 6 EL Chilisauce „süß“
- 6 EL Sojasauce „hell“
- ca. 100 ml Gemüse- oder Geflügelfond
- 6 EL Öl (z. B. Sesamöl)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 4-5 EL Limettensaft
- etwas Koriander (alternativ glatte Petersilie)

Zubereitung:

Mie – Nudeln 2 Min. kochen, abgießen, abschrecken.

Chilischote in feine Streifen schneiden, Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln fein würfeln, Karotten und Zucchini „julienne“ schneiden.

Öl im WOK erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili anschwitzen, Karottenstreifen hinzufügen, ca. 3 Min. unter Rühren leicht anrösten, Chilisauce, Sojasauce und 100 ml Brühe zugeben, Zucchini und Nudeln unterheben und alles 2 Min. köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer sowie Limettensaft abschmecken. Gehackte Korianderblätter frisch unterheben.

Tipp:

Servieren mit Erdnusskernen

Variationen:

Mit Garnelen, Fischwürfeln oder Hähnchenbrust-/oder Rinderfiletstreifen

Bild © IlonaBudzbon - istockphoto.com

Teigwarenfabrik Jeremias GmbH

Industriestraße 13–19
75217 Birkenfeld

Tel. 07231 . 948 83-0
Fax 07231 . 948 83-49

info@jeremias.com
www.jeremias.com