

Rezept

Bratnudeln mit Spargel und Ei

Ein Rezept von Bratnudeln mit Spargel und Ei, am 23.04.2024

Zutaten

250 g Reis-Bandnudeln	200 g Mungobohnensprossen
20 g Ingwer	2 Knoblauchzehen
250 g grüner Spargel	1 großes Bund Frühlingszwiebeln
3 Eier	ca. 100 ml Teriyakisauce (japan. Würzsauce)
4 EL Erdnussöl	1 Bund Koriander
1 TL Sesamöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal

Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsanweisung garen und abtropfen lassen. Sprossen in einem Sieb mit kochendem Wasser überbrühen und abtropfen lassen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Spargel waschen und die Enden abschneiden, die Stangen schräg in dünne Scheiben hobeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Eier mit 1 EL Teriyakisauce verquirlen.
2. Das Erdnussöl im Wok erhitzen, Ingwer und Spargelscheiben darin bei starker Hitze unter Rühren ca. 3 Min. anbraten. Knoblauch, Sprossen und Frühlingszwiebeln untermischen und 2 - 3 Min. mitbraten. Mit 50 ml Teriyakisauce ablöschen. Die Nudeln untermischen und an den Rand schieben. Die verquirlten Eier in den Wok gießen und kurz stocken lassen, dann mit den Nudeln mischen. Wok vom Herd nehmen. Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter grob schneiden und unterheben. Die Nudeln mit Sesamöl und Teriyakisauce abschmecken.