Rezept

Gebratene Mie-Nudeln

Ein Rezept von Gebratene Mie-Nudeln, am 28.04.2024

Zutaten

250 g	Mie-Nudeln
1	Knoblauchzehe
6-8	Kirschtomaten
4	kleine Möhren
2 EL	Öl
	Pfeffer
200 g	TK-Erbsen
1	walnussgroßes Stück Ingwer
2	Frühlingszwiebeln
200 g	Sojasprossen
200 g	Rinderhackfleisch
	Salz
2 TL	Currypulver
3 EL	Sojasauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. 1 l Wasser zum Kochen bringen. Die Nudeln damit übergießen und 4-5 Min. ziehen lassen. Danach abgießen und die Nudeln beiseite stellen.

2. Ingwer und Knoblauch schälen, durch die Knoblauchpresse drücken oder fein hacken.

3. Das Gemüse waschen. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Kirschtomaten halbieren. Sprossen abtropfen, Möhren schälen und hobeln.

4. Hackfleisch im Öl krümelig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Knoblauch, Ingwer, Sprossen, Möhren und Erbsen zugeben. Alles zusammen unter Rühren 5 Min. anbraten.

5. Hackfleisch zusammen mit den Tomaten und Frühlingszwiebeln unter die Nudeln mischen und warm werden lassen. Mit Sojasoße abschmecken, sofort servieren.