Rezept

Mie goreng

Ein Rezept von Mie goreng, am 29.04.2024

Zutaten

	Salz
250 g	Mie-Nudeln
400 g	Mangold
1	Zwiebel
3 EL	Erdnussöl
2-3 EL	helle Sojasauce
	schwarzer Pfeffer
350 g	Putenschnitzel
2	große Tomaten
1	Knoblauchzehe
1 TL	Sambal oelek
1 TL	brauner Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

Zubereitung

1. Reichlich Salzwasser aufkochen lassen. Nudeln darin nach Packungsangabe 4-5 Min. garen, abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

2. Das Fleisch in Streifen schneiden. Mangold waschen und putzen, Blätter in 2 cm breite, Stiele in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, halbieren und ohne Kerne und Stielansätze würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken.

3. Öl im heißen Wok erhitzen. Fleisch und Mangoldstiele in zwei Portionen unter Rühren 2 Min. braten. Zwiebel, Knoblauch und Sambal oelek unterheben. Mangoldblätter zufügen und 2 Min. pfannenrühren.

4. Nudeln und Tomaten untermischen und in 3 Min. unter Wenden heiß werden lassen. Mit Sojasauce, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Sambal oelek servieren.