

Rezept

Asia-Nudelpfanne

Ein Rezept von Asia-Nudelpfanne, am 19.04.2024

Zutaten

100 g dünne Mie-Eiernudeln	Salz
je 1 kleine rote und gelbe Paprikaschote	80 g Zuckerschoten
250 g Chinakohl	1 EL Rapsöl
2 TL Sesamöl	2-3 EL helle Sojasauce
Pfeffer	1 1/2 EL süß-scharfe Chilisauc

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen, abgießen und abtropfen lassen.

2. Die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Zuckerschoten waschen und schräg halbieren. Den Chinakohl waschen, putzen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

3. Erst den Wok, dann darin das Rapsöl erhitzen. Die Paprikaschoten, Zuckerschoten und den Chinakohl 3-4 Min. unter Rühren braten. Die abgetropften Nudeln untermischen. Die Nudelpfanne mit Sesamöl, Sojasauce und Pfeffer würzen. Die Chilisauc unterrühren und das Gericht sofort servieren.