

Rezept

# Asia-Nudelpfanne mit Chinakohl

Ein Rezept von Asia-Nudelpfanne mit Chinakohl, am 25.07.2024

## Zutaten

<b>375 g</b> Kanton-Nudeln oder andere Reismudeln	<b>5 EL</b> Öl
<b>4</b> Mandarinen	<b>50 ml</b> lieblicher Weißwein
Sojasauce	<b>1-2 TL</b> Ingwerpulver
<b>1-2 TL</b> Speisestärke	Salz
Pfeffer	<b>4</b> Möhren
<b>300 g</b> Chinakohl	<b>150 g</b> Sojabohnensprossen
<b>80 g</b> Cashewkerne	Sesamöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min  
| **Pro Portion** Ca. 670 kcal

## Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsanleitung garen. Kalt abspülen und mit 1 EL Öl vermischen. Die Mandarinen auspressen. Den Saft mit Wein, 1 EL Sojasauce, Ingwer und Stärke verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Möhren schälen, längs und quer halbieren, die Stücke längs in Streifen schneiden. Chinakohl waschen, putzen und in Streifen schneiden. Sprossen waschen, abtropfen lassen.
3. Den Wok stark erhitzen. Das Gericht in zwei Portionen garen: Die Hälfte der Cashewkerne in 1 TL Öl kurz anbraten, bis sie leicht gebräunt sind, herausnehmen. 1 TL Öl in den Wok geben, die Hälfte der Möhren kräftig anbraten; beiseiteschieben. 1 TL Öl zugeben, darin die halbe Menge Chinakohl und Sprossen anbraten; an den Rand schieben. Mit 1 TL Öl die Hälfte der Nudeln kurz und kräftig anbraten.
4. Die angebratenen Cashewnüsse zugeben, alles gründlich vermischen und mit etwas Sesamöl beträufeln. Die Hälfte der Sauce in den Wok gießen, unter Rühren erhitzen und leicht andicken lassen. Die zweite Portion der Nudelpfanne genauso zubereiten und das Gericht bei Tisch nach Geschmack mit Sojasauce nachwürzen.