

Rezept

# Asia-Nudelpfanne mit Putenstreifen

Ein Rezept von Asia-Nudelpfanne mit Putenstreifen, am 11.11.2024

## Zutaten

<b>80 g</b> chinesische Eiernudeln (Mie-Nudeln)	Salz
<b>1</b> kleines Putenschnitzel (ca. 80 g)	<b>1</b> Möhre
<b>5</b> kleine Champignons	<b>10</b> Zuckerschoten
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>1 EL</b> Sonnenblumenöl
<b>2 EL</b> Sojasauce	<b>5 EL</b> Gemüsebrühe
<b>1/2 - 1 EL</b> Sweet Chilisauce (aus dem Asienladen)	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal

## Zubereitung

1. Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen das Putenschnitzel quer in Streifen schneiden. Möhre putzen, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Champignons mit einem Tuch abreiben und vierteln. Zuckerschoten waschen, putzen und quer halbieren.
2. Den Knoblauch schälen und klein hacken. Das Öl in einer beschichteten Pfanne oder im Wok erhitzen, das Fleisch darin mit dem Knoblauch in 2 Min. bei starker Hitze braten. Das Gemüse zugeben und unter Rühren 2-3 Min. mitbraten. Sojasauce, Brühe und Chilisauce dazugeben und alles bei mittlerer Hitze 2-3 Min. weitergaren, salzen und pfeffern. Die Nudeln untermischen und 1 Min. unter Rühren mitbraten, sofort auf den Tisch bringen.