

## Rezept

# Asianudeln mit Lamm und Spargel

Ein Rezept von Asianudeln mit Lamm und Spargel, am 19.04.2024

## Zutaten

<b>300 g</b> Mie-Nudeln (chin. Weizennudeln)	Salz
<b>250 g</b> grüner Spargel	<b>300 g</b> Lammfilet
Pfeffer	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>2</b> Frühlingszwiebeln	<b>3 EL</b> neutrales Pflanzenöl
<b>2 EL</b> helle Sojasauce	<b>1-2 EL</b> weiße Sesamsamen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal

## Zubereitung

1. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung 4-5 Min. garen. Abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Die Stangen in reichlich kochendem Salzwasser 3-4 Min. garen, abgießen, abtropfen und etwas auskühlen lassen. Den Spargel schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.
2. Das Lammfilet in feine Streifen schneiden und mit Pfeffer würzen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
3. 1 EL Öl im Wok erhitzen, den Knoblauch mit den Frühlingszwiebeln darin ca. 1 Min. pfannenrühren, an den Rand schieben. 1 weiteren EL Öl im Wok erhitzen, die Fleischstreifen ca. 2 Min. pfannenrühren, ebenfalls an den Rand schieben. Das restliche Öl in den Wok geben und die Nudeln mit dem Spargel ca. 2 Min. pfannenrühren. Alles zusammenrühren, mit der Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen und kurz erhitzen.
4. Die Sesamsamen in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten und über die Nudeln streuen.