

Rezept

Gebratene Ingwer-Gemüse-Nudeln

Ein Rezept von Gebratene Ingwer-Gemüse-Nudeln, am 11.12.2024

Zutaten

125 g Reis-Nudeln oder Mie-Nudeln	Salz
125 g Zuckerschoten	2 Möhren
25 g Cashewkerne	2 Zwiebeln
1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)	1 EL Öl
100 g Mungobohnensprossen	1 TL Sambal oelek
2-3 EL helle Sojasauce	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser vorgaren. Die Zuckerschoten waschen, putzen und schräg dritteln. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden.

2. Die Cashewkerne grob hacken, Zwiebeln schälen und würfeln, Ingwer schälen und fein hacken. Alles in Öl im Wok unter Rühren 1 Min. anbraten. Zuckerschoten und Möhren 2 Min. mitbraten.

3. Die Sprossen kalt abbrausen, mit den abgetropften Nudeln in den Wok geben. mit Sambal oelek, Sojasauce und Pfeffer würzen, alles noch 1-2 Min. unter Rühren braten.