

Rezept

Gemüsenudel-Chow-Mein

Ein Rezept von Gemüsenudel-Chow-Mein, am 22.06.2024

Zutaten

2 dicke Möhren (350 g)	1 Knollensellerie (600 g)
150 g Zuckerschoten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer (1 cm lang)
6 EL Öl	200 g mageres gemischtes Hackfleisch
Salz	3 EL Sojasauce
2 EL Hoisinsauce (aus dem Asienladen)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 670 kcal, 52 g F, 29 g EW, 23 g KH

Zubereitung

1. Möhren und Sellerie waschen, putzen und schälen. Die Enden gerade schneiden. Gemüse mit dem Spiralschneider in dünne Streifen hobeln, diese kürzer schneiden.
2. Zuckerschoten waschen, putzen und schräg in 5 mm breite Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.
3. In einem Wok 3 EL Öl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Hackfleisch zugeben. Knoblauch und Ingwer untermischen. Unter Rühren braun braten, salzen, herausnehmen.
4. Wok auswischen, übriges Öl hineingeben, das Gemüse zugeben, unter Rühren 3-5 Min. bei mittlerer bis großer Hitze anbraten, mit Sojasauce ablöschen und 100 ml Wasser angießen. Unter Rühren 6-8 Min weitergaren, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist.
5. Hackfleisch und Hoisinsauce zugeben und unter Rühren im Gemüse erwärmen. Mit Salz abschmecken und heiß servieren.