

## Rezept

# Kiddie Lo Mein

Ein Rezept von Kiddie Lo Mein, am 10.06.2023

## Zutaten

<b>300 g</b> chin. Eiernudeln (ersatzweise Spaghetti)	Salz
<b>200 g</b> Kokosmilch	<b>1 EL</b> Sesamöl
<b>1 EL</b> Sojasauce	<b>3</b> Datteln
<b>1</b> Paprika	<b>2</b> Möhren
<b>100 g</b> Zuckerschoten	<b>1</b> Knoblauchzehe (nach Belieben)
<b>400 g</b> Putenfilets	<b>1 EL</b> Öl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal, 9 g F, 18 g EW, 33 g KH

## Zubereitung

1. Die Nudeln in Salzwasser in ca. 5 Min. sehr bissfest garen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

---

2. Kokosmilch, Sesamöl, Sojasauce, Datteln und 4 EL Wasser in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein mixen.

---

3. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften in feine Streifen schneiden. Die Möhren putzen, schälen, quer halbieren und längs zuerst in Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Die Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren. Nach Belieben den Knoblauch schälen und fein würfeln.

---

4. Das Putenfilet trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Putengeschnetzelte darin bei großer Hitze in ca. 4 Min. scharf anbraten und salzen. Möhren und Paprika ca. 3 Min. mitbraten. Nach Belieben den Knoblauch kurz mitrösten.

---

5. Nudeln, Kokossauce und Zuckerschoten zum Fleisch geben und alles ca. 3 Min. köcheln lassen, bis die Sauce sämig ist und die Nudeln bissfest sind.