

Rezept

Wald-Wok-Pfanne

Ein Rezept von Wald-Wok-Pfanne, am 26.04.2024

Zutaten

	Salz	1 Platte	Mie-Nudeln (ca. 80 g)
100 g	Frühlingszwiebeln	300 g	Champignons
50 g	Macadamianüsse	20 g	frischer Ingwer
2 EL	Rapsöl	1 EL	Aceto balsamico
3 EL	Sojasauce		

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 1 KINDER- UND 1 ERWACHSENENPORTION | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 650 kcal

Zubereitung

1. 500 ml Salzwasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen und Nudeln darin 4 Min. ziehen lassen. Die Nudeln mit zwei Gabel auseinanderziehen, mit Hilfe einer Küchenschere kürzen und in ein Sieb abgießen. Dabei 50 ml Nudelwasser auffangen.
2. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Champignons mit trockenem Küchenpapier abreiben, Stiele nachschneiden und die Pilze je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Macadamianüsse hacken. Den Ingwer schälen und auf einer Küchenreibe fein reiben.
3. Den leeren Wok bei starker Hitze heiß werden lassen. Die Macadamianüsse ohne Fett darin rösten, bis sie duften. Das Öl dazugießen und heiß werden lassen. Champignons und Ingwer dazugeben und unter Rühren 2 Min. braten.
4. Frühlingszwiebeln, Aceto balsamico und Sojasauce dazugeben und 2 Min. pfannenrühren. Zuletzt Nudeln und Nudelwasser untermischen, erwärmen und sofort servieren.