



Veggie-Bratnudeln mit Cashews

würzig-süß mit Paprika und Kaiserschoten



20-30min



3-4 Personen

Mit einer ordentlichen Portion buntem Gemüse und leckeren Mie-Nudeln zaubern wir im Nu eine schnelle Asiapfanne. Dazu rösten wir eine Handvoll Cashewkerne. Die enthalten nicht nur jede Menge Proteine, sondern kurbeln auch die Produktion von Serotonin, dem Glückshormon, an. Oh, happy day!

Was du von uns bekommst

- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 2 rote Paprika
- 1 Packung Kaiserschoten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 2 Packungen Champignons
- 10g Koriander & Minze
- 2 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Sweet-Chili-Sauce
- 2 Packungen Ketjap Manis ⁶
- 2 Päckchen Cashewkerne ¹⁵
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne oder Wok
- kleine Pfanne
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

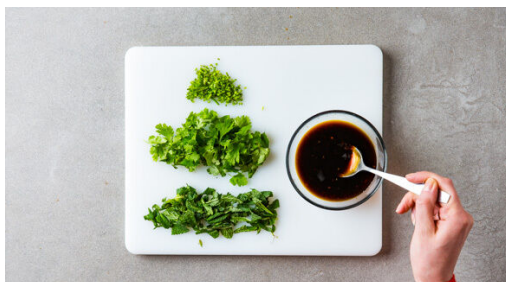
Nährwertangaben pro Portion

Energie 685kcal, Fett 13.1g, Kohlenhydrate 122.5g, Eiweiß 23.1g



1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die Enden der **Kaiserschoten** abschneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein würfeln. Die **Pilze** ggf. säubern und vierteln.



4. Kräuter schneiden

Die **Minzeblätter** abzupfen und grob schneiden. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und grob, die **Korianderstiele** fein schneiden. Die **Sojasauce** mit der **Sweet-Chili-Sauce**, dem **Ketjap Manis**, 1EL (hellem) Essig, 2EL Wasser sowie Pfeffer zu einer **Würstchen** verrühren.



2. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Cashews anrösten

Die **Cashews** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.



3. Gemüse anbraten

Die **Paprika**, die **Kaiserschoten**, die **Zwiebeln**, den **Ingwer** und die **Pilze** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. bissfest anbraten. **Tipp:** Wenn Kinder mitessen, den **Ingwer** evtl. erst zum Schluss nur über den eigenen Teller geben.



6. Nudeln untermengen

Das **Gemüse** mit der **Würstchen** ablöschen, dann die **Nudeln** und die **Korianderstiele** unterheben, dabei alles gut vermischen und erneut erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Nudelpfanne** auf Teller oder Schüsseln verteilen, mit den **Kräutern** und den **Cashews** garnieren und nach Geschmack mit dem **gerösteten Sesamöl** beträufelt servieren.