



Veggie-Bratnudeln mit Cashews

und knackigem Paprika-Bohnen-Gemüse



20-30min



3-4 Personen

Mit einer ordentlichen Portion buntem Gemüse und leckeren breiten 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
- 200g geschnittene grüne Bohnen
- 2 Packungen Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 10g frischer Koriander & Minze
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Packung Ketjap Manis ⁶
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 50g Cashewkerne ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Pfanne oder Wok
- großer Topf
- große Pfanne
- Wasserkocher
- 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 740kcal, Fett 14.1g, Kohlenhydrate 124.3g, Eiweiß 26.2g



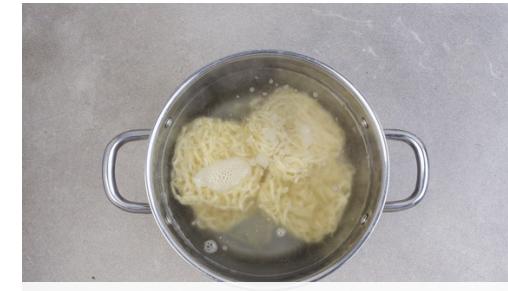
1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Bohnen** schräg in ca. 2cm große Stücke schneiden, die Enden entfernen. Die **Pilze** ggf. säubern und vierteln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein würfeln.



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 Essig, 2EL Wasser und Pfeffer nach Geschmack zu einer **Würzsauce** verrühren.



2. Nudeln garen

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



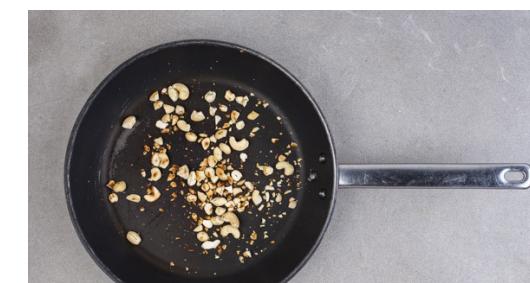
3. Gemüse anbraten

Die **Paprika**, die **Bohnen**, die **Pilze**, die **Zwiebeln** und den **Ingwer** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. bissfest anbraten. **Tipp:** Wenn Kinder mitessen, den **Ingwer** evtl. erst zum Schluss nur über den eigenen Teller geben.



5. Nudeln untermengen

Das **Gemüse** mit der **Würzsauce** ablöschen, dann die **Nudeln** unterheben, dabei alles gut vermischen und erneut erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Cashews anrösten

Die **Cashewkerne** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. Die **Nudelpfanne** auf Teller oder Schüsseln verteilen, mit den **Kräutern** und den **Cashews** garnieren und nach Geschmack mit dem **gerösteten Sesamöl** beträufelt servieren.