



Veggie-Bratnudeln mit Cashews

und knackigem Paprika-Bohnen-Gemüse



20-30min



2 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!

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 rote Paprika
- 200g geschnittene grüne Bohnen
- 1 Packung Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 10g frischer Koriander & Minze
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 50ml Ketjap Manis ⁶
- 1 Päckchen Cashewkerne ¹⁵
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- große Pfanne oder Wok
- mittelgroßer Topf
- kleine Pfanne
- Wasserkocher

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 877kcal, Fett 18.2g,
Kohlenhydrate 143.0g, Eiweiß 31.2g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen 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. **2EL Sojasauce oder nach Geschmack mehr** mit der **Sweet-Chili-Sauce**, dem **Ketjap Manis**, 1EL Essig, 2EL Wasser sowie Pfeffer 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.



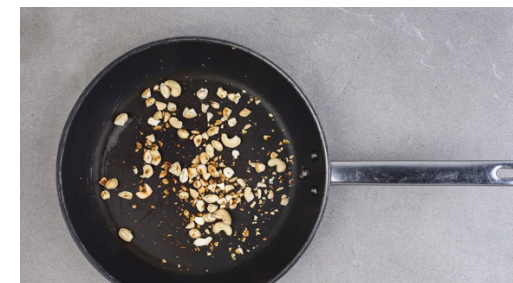
5. Nudeln untermengen

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



3. Gemüse anbraten

Die **Paprika**, die **Bohnen**, die **Pilze**, die **Zwiebeln** und den **Ingwer** in einer großen Pfanne mit 1EL 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. 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.