



Bratnudeln mit Cashews und knackigem Gemüse



20-30min



2 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

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 rote Paprika
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Packung Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 10g frische Minze & Koriander
- 2 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Sweet-Chili-Sauce
- 1 Päckchen Ketjap Manis ⁶
- 1 Päckchen Cashewkerne ¹⁵
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- kleine Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 833.0kcal, Fett 18.4g, Eiweiß 29.3g, Kohlenhydrate 133.9g



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. Die **Sojasauce** mit der **Sweet-Chili-Sauce**, der **1/2 des Ketjap Manis**, 1EL Essig, 2EL Wasser und Pfeffer nach Geschmack verrühren.



2. Nudeln garen

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



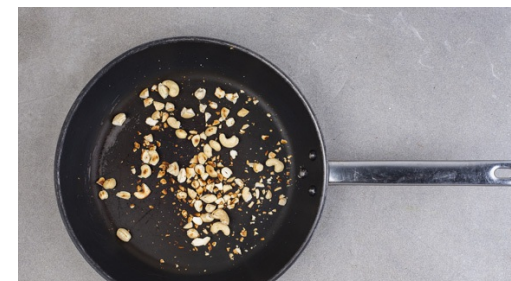
5. Nudeln untermengen

Das **Gemüse** mit der **Würzsauce** 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 rösten

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.