



Asia-Bratnudeln mit buntem Gemüse

mit Sojasauce und Erdnüssen



ca. 25min



2 Personen

Jeder kennt sie, jeder mag sie, und sie sieht auch einfach extrem lässig aus: die eckige Pappbox vom Lieblingsimbiss, in der sich Nudeln und buntes Gemüse tummeln und aus der zwei gekreuzte Esstäbchen herauschauen, mit denen man genüsslich in seinem Essen wühlt. Dieses Gefühl bringen wir mit unseren gebratenen Asia-Nudeln heute auf den heimischen Teller - oder in die heimische Pappbox, wer weiß ...

Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln ²
- 1 Paprika
- 1 Karotte
- 1 Stange Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 100ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ³

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Sieb

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

Kochtipp

Wer nicht so großen Hunger hat, verwendet nur die Hälfte der Nudeln.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Erdnüsse (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 902kcal, Fett 47.2g, Kohlenhydrate 87.3g, Eiweiß 27.9g



1. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, **¾ der Nudeln** hineingeben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und beiseitestellen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Nudeln** verwenden.



2. Gemüse schneiden

Währenddessen die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und leicht schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



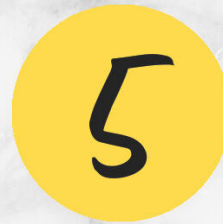
3. Gemüse anbraten

Die **Paprika**, die **Karotten** und den **Lauch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 4-5Min. anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Eiernudeln braten

Die **Nudeln** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten, 1 Ei unterrühren und ca. 1Min. mitbraten.



5. Fertigstellen & servieren

Das **Gemüse**, den **Knoblauch** und die **Sojasauce** in die Pfanne geben und gründlich mit den **Nudeln** vermengen. Die **Asia-Nudeln** mit den **Erdnüssen** bestreut servieren.



6. Kräftig eingeeizt

Manchmal müssen es einfach ein paar würzig gebratene Nudeln sein. Wer noch etwas Hitze möchte, der ist herzlich eingeladen, das Gericht um etwas frische und in kleine Ringe geschnittene Chili zu erweitern. Auch ein bisschen Sweet-Chili- oder Sriracha-Sauce sieht auf den Nudeln sicher ziemlich scharf aus.