



Asianudeln mit Paprika und grünen Bohnen

in Ingwer-Soja-Sauce, garniert mit Erdnüssen



ca. 30min



3-4 Personen

Das Beste an Nudelpfannen? Man kann alles reinwerfen, was das Herz begehrt. Von Fleisch über Fisch bis hin zu Gemüse und Ei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Wir haben heute eine köstliche vegetarische Variante für dich, die vor buntem, knackigem Gemüse nur so strotzt. Grüne Bohnen, Paprika und rote Zwiebeln schmiegen sich eng an die Mie-Nudeln, die wir mit einer leckeren Ingwer-Soja-Sauce und Erdnüssen verfeinern.

Was du von uns bekommst

- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 2 Stücke Ingwer
- 100ml Tamari-Sojasauce ³
- 250g grüne Bohnen
- 2 Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 100g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 755kcal, Fett 33.6g,
Kohlenhydrate 91.6g, Eiweiß 22.1g



1. Nudeln kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. $\frac{3}{4}$ der **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3Min. fast gar kochen. Ca. **200ml Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



2. Sauce pürieren

Den **Ingwer** und 2 Knoblauchzehen schälen, grob würfeln und in einem hohen Gefäß mit der **Sojasauce**, 2EL Essig, 2EL Pflanzenöl, **75ml Nudelwasser**, 2TL Zucker und 2TL Mehl für ca. 1Min. zu einer glatten **Sauce** pürieren.



3. Gemüse anbraten

Die Enden der **Bohnen** entfernen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in lange, schmale Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Das **Gemüse** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 3EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze 4-6Min. anbraten, bis das **Gemüse** leicht bräunt und weicher wird, aber noch etwas Biss hat.



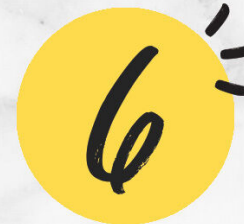
4. Nudelpfanne fertigstellen

Die **Erdnüsse** grob hacken. Die **Nudeln** und die **Sauce** in die Pfanne geben und 1-2Min. unterheben, bis alles erwärmt ist. Ggf. mehr **Nudelwasser** zugeben, falls die **Sauce** zu dick wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Servieren

Die **Nudelpfanne mit Gemüse** mit den gehackten **Erdnüssen** garnieren und servieren.



6. Mehr Garnitur

Falls die Garnitur aus Erdnüssen noch nicht genug ist, kannst du zusätzlich etwas frisch gehackten Koriander oder Thai-Basilikum über die Nudelpfanne geben.