

Id1069 web dish name 1652

Schneller Asia-Wok

mit Mie-Nudeln und gerösteten Cashews

 20-30Min.  3-4 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 wichtige Proteine sondern kurbeln auch die Produktion von Serotonin, dem Glückshormon, an. Oh, happy day!

Was du von uns bekommst

- 20g frischer Ingwer
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Kaiserschoten
- 2 Packungen Mie-Nudeln 1
- 30ml geröstetes Sesamöl 11
- 2 rote Paprika
- 20g Kräuter-Mix: Minze & Koriander
- 1 Päckchen Sojasauce 1,6
- 250g weisse Champignons
- 2 Päckchen Sweet Chili Sauce
- 50g Cashewnüsse 15

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- kleine Pfanne
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 750.0kcal, Fett 17.4g, Eiweiß 26.1g, Kohlenhydrate 116.9g



1. Gemüse vorbereiten

Pilze putzen und vierteln. **Paprikas** vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. **Kaiserschoten** in ca. 2cm große Stücke schneiden. **Ingwer** schälen und fein hacken. **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



2. Nudeln einweichen

Einen großen Topf mit ausreichend Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die **Nudeln** hineingeben, von der Hitze nehmen und nach Packungsanleitung gar ziehen lassen.



3. Gemüse anbraten

Inzwischen eine große Pfanne mit der Hälfte vom **Sesamöl** auf mittelhohe Stufe erhitzen. Das gesamte **Gemüse** darin ca. 5-7Min. bissfest anbraten. Wenn den Kindern der Ingwer zu scharf ist, einfach am Schluss über den eigenen Teller geben.



4. Saucen zugeben

Inzwischen **Kräuter** von den Stielen zupfen, die **Korianderstiele** fein hacken, die **Minz-** und **Korianderblätter** grob hacken. Sobald das Gemüse bissfest ist, die **Sojasauce**, **Korianderstiele** und nach Geschmack die **Sweet Chili Sauce** zugeben.



5. Nudeln unterheben

Nun die abgetropften **Nudeln** unterheben, alles gut vermischen und einmal gut erhitzen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Inzwischen die **Cashewkerne** in einer kleinen Pfanne ohne Öl bei mittelhoher Hitze ca. 1-2Min. goldbraun rösten.



6. Fertigstellen

Nudeln anrichten, **Kräuter** und **Cashewkerne** darüber verteilen und nach Geschmack restliches **Sesamöl** darüber geben.