

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!

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

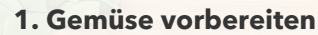
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- kleine Pfanne
- Sieb

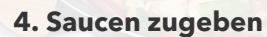
Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

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

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



**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.



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.



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.



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.



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.



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