

Asia - Nudeln

**Zutaten:
(4 Portionen)**

250 g Mie-Nudeln (chin. Eiernudeln)

2 TL Sesamöl

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 rote Paprikaschoten

1 Knoblauchzehe

1 walnussgroßes Stück Ingwer

400 g Möhren

2- 3 EL Rapsöl

3 EL Sojasauce

Salz

Pfeffer



Rezept und Foto:
Dipl.oec.troph. Anja Roth
www.praxis-ernaehrung.de

Zubereitung

Nudeln nach Packungsangabe garen, abtropfen lassen, mit dem Sesamöl mischen.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

Paprika waschen, halbieren, putzen und in Streifen schneiden

Ingwer und Knoblauch schälen, fein würfeln – oder Knoblauchpresse benutzen.

Die Möhren schälen und auf kleine Würfel schneiden
Das Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen. Die Möhrenstücke darin anbraten,
dann Frühlingszwiebeln, Ingwer und Knoblauch zugeben und dünsten lassen. Paprika zufügen 3 Min. unter Rühren mitbraten.
Die Nudeln hinzufügen und 5 Min. mitbraten. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen.