

Gebratene Nudeln mit Sprossen

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 4 Personen

250 g asiatische Eiernudeln
3 Eier
2 Baby Pak Choi (alternativ Chinakohl oder Chicorée)
1 Frühlingszwiebel
1 große Möhre
1 kleine Chilischote
2 Handvoll Sprossen
6 Esslöffel helle Sojasauce
5-Spices-Gewürzmischung
1 großzügige Zucker
2 Esslöffel Pflanzenöl

Gebratene Nudeln mit Gemüse sind ein leckerer Sattmacher, der schnell und einfach gemacht ist.

- 1 -

Eiernudeln in eine ausreichend große Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen, bis die Nudeln vollständig mit Wasser bedeckt sind. Einen Teller auf die Schüssel legen, ca. 10 Minuten quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Durch ein Sieb abgießen.

- 2 -

Möhre in feine Streifen, Frühlingszwiebel und Chilischoten in dünne Ringe schneiden. Pak Choi halbieren, Strunk herausschneiden und in grobe Stücke hacken. Sprossen waschen und abtropfen lassen.

- 3 -

2 EL Pflanzenöl im Wok oder einer Pfanne erhitzen. 3 Eier verquirlen und in die heiße Pfanne geben. Eier unter ständigem Rühren leicht stocken lassen, Nudeln zugeben und mit der Eiermasse verrühren.

- 4 -

Möhren, Pak Choi und Sprossen zugeben, Sojasauce einrühren. Frühlingszwiebel und Chilis einstreuen, mit Zucker und 5 Spices-Gewürzmischung würzen.