

Lo-Mein-Nudelpfanne

mit buntem Gemüse

Alles kleinschneiden und am Ende alles zusammen im Wok haben = Eintopf auf asiatisch. So spart man sich auch das Messer, da ja alles bereits in mundgerechte Stücke geschnitten ist. Ist praktisch, schmeckt und ist viel schneller gegessen, als es gekocht wurde. Lass Dir Zeit beim Essen!



25 min.





Knoblauch



Champignons, braun



Paprika, rot



Karatta



Bohner



Spinat



Ingwer







nRe Ses





Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Knoblauch 🕀	1/8	1/4
Champignons, braun	300 g	600 g
Paprika, rot	1	2
Karotte	1	2
Bohnen, grün	100 g	200 g
Spinat	150 g	300 g
Ingwer	10 g	20 g
Sojasoße 1) 6)	30 ml	60 ml
Sesam 11)	10 g	20 g
Mie-Nudeln 1)	250 g	500 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln).

Zucker, (Weißwein-)Essig, Salz, Öl Was zum Kochen gebraucht wird

Sieb (2), Gemüsereibe, großer Topf, große Pfanne oder Wok

Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

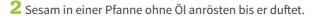
1) Gluten 6) Soja 11) Sesam 15) Kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 621 kcal Kohlenhydrate: 87 g Fett: 17 g, Eiweiß: 23 g Ballaststoffe: 12 g



1 Knoblauch ⊕ abziehen und fein hacken. Champignons säubern und in feine Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Spalten schneiden. Karotte waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden. Grüne Bohnen waschen, Enden abschneiden und in feine Stücke schneiden. Spinat waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.





Für die Soße: Ingwerschale mit dem Rand eines Löffels abschaben, dann fein reiben. In einer Schüssel Ingwer mit Sojasoße, Sesam, 2 EL Öl, 1 TL Zucker, 1 TL Essig und 2 EL Wasser verrühren.

4 In einem großen Topf Mie-Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.



5 In einer großen Pfanne (oder Wok) 1 EL Öl erhitzen. **Knoblauch**, **Champignons**, **Paprika**, **Bohnen** und **Karotte** zugeben und 3–4 Min. bei starker Hitze anbraten. **Spinat** zugeben und in 1–2 Min. zerfallen lassen.

6 Mie-Nudeln zugeben und mit der Soße ablöschen. Alles zusammen eine letzte Min. weiter köcheln Jassen.

6 Lo Mein-Nudelpfanne auf Tellern verteilen und genießen!



Tipp: Probiert es doch auch einmal mit Stäbchen!