

Asia - Bratnudeln

250g Quick Cooking Noodles	750g Quick Cooking Noodles
175g Bambussproßen *	525g Bambussproßen
90g Mungobohnen **	270g Mungobohnen
4 EL Rapsöl	12 EL Rapsöl
4 EL Sojasauce	12 EL Sojasauce
5 Champignons	15 Champignons
2 Tomaten	6 Tomaten
1 Karotten	3 Karotten
Cayennepfeffer	Cayennepfeffer

* 1 Glas, ** ½ Glas

Die Nudeln nach Anleitung kochen². In der Zwischenzeit das Gemüse, wenn nötig waschen und in kleine Stücke schneiden. Den Wok mit Rapsöl erhitzen und zunächst die fein geriebenen Karotten andünsten. Nach und nach die Champignons und Paprika dazu gegeben und alles scharf anbraten. Den Herd auf kleine Stufe stellen, die Bambussproßen und Mungobohnen nach belieben dazu geben. Dann auch die abgetropften Nudeln dazugeben, jetzt braten. Alles gut vermengen und mit Sojasauce sowie Cayennepfeffer abschmacken. Den Herd abstellen und Servieren.

2) I.d.R. Wasser zum kochen bringen, Nudeln mit Wasser übergießen, 5min ziehen lassen, abgießen. Evtl. mit kaltem Wasser abschrecken.