

VESTESSEN



GEBRATENE NUDELN

ZUTATEN:

250g Mie-Nudeln, 50g Soja-Schnetzel, 10g Gemüsebrühe*, 125ml Wasser, 2 große Möhren, 2 Lauchzwiebeln, 1 Paprika rot, je 6 EL Rapsöl & Soja-Sauce hell, je 1 Prise Zucker, Ingwerpulver, Chilipulver, Paprikapulver, Pfeffer schwarz & Currypulver



1) Nudeln nach Packungsanleitung kochen und in ein Sieb abgießen



2) Soja-Schnetzel in eine Schüssel geben, die Gemüsebrühe und kochendes Wasser hinzufügen, umrühren und quellen lassen



3) Paprika in schmale Streifen, Möhren in dünne Stifte und Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden



4) Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Soja-Schnetzel anbraten



5) Gemüse zufügen und kurz mitbraten



6) Nudeln dazugeben und diese während des Anbratens mit einem Pfannenwender und kleine Stücke zerteilen



7) Soja-Sauce, Zucker und Gewürze hinzufügen und alles gründlich vermischen

TIPP:

Die Nudeln lassen sich durch Hartweizen-Spaghetti ersetzen!

Es darf experimentiert werden: Zuckerschoten, Blumenkohl, Knoblauch, Chili-Sauce und Sesam-Öl passen perfekt!

* Ich verwende Naturata Classic-Gemüsebrühe, da dies eins der wenigen palmölfreien Produkte auf dem Markt ist! Eine Übersicht gibt es auf palmoelfrei.jimdo.com