

Gemüse-Nudeln aus der Wok-Pfanne (für 6 Personen)



- | | | |
|------------------------|---|---|
| 240 g Mie-Nudeln | → | mit kochendem Wasser überbrühen und 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend kalt abspülen und abtropfen lassen. |
| 2 große Möhren | → | waschen, schälen, in Streifen schneiden. |
| 6 Lauchzwiebeln | → | putzen, waschen, in Ringe schneiden. |
| 1 mittelgroße Zucchini | → | waschen, putzen, in Streifen schneiden. |
| 2 rote Paprikaschoten | → | vierteln, entkernen, waschen, in Streifen schneiden. |
| 2 Esslöffel (Sesam)Öl | → | in einer Wok-Pfanne sehr heiß erhitzen. |

Die Nudeln anbraten, an den Rand schieben. Das Gemüse der Reihenfolge nach dazugeben und anbraten. Während des Bratvorganges gut umrühren. Das Gemüse sollte bissfest bleiben.

Mit

Sojasoße

Tahin-Paste (Sesammus)

gemahlenem Zitronengras

Chili

- | | |
|---|---------------------------------------|
| → | abschmecken. Wer Schärfe möchte, gibt |
| → | nach Geschmack hinzu. |

Frisch aus dem Wok servieren.

Tipp: Nutzen Sie jede Art von Gemüse nach Ihrem Geschmack. Das Gericht kann selbstverständlich auch mit Fleisch zubereitet werden. Dazu 400 g Hähnchenbrust in Streifen schneiden, in Sojasoße (für 10 Minuten) einlegen. Als erstes scharf anbraten, dann wie im Rezept beschrieben weiterverfahren.

Guten Appetit wünscht das WEVG-Kochstudio-Team!



Das Video zum Rezept des Monats finden Sie auf unserem Youtube Kanal oder auf www.wevg.com/services/rezept-des-monats

GEMEINSAM
VOR ORT!

