



Gebratene Nudeln mit Pak Choi

Zutaten:

(für 3-4 Pers.)

- 400g Woknudeln (Eiernudeln)
- 2EI Sesam- oder Erdnussöl
- 2 Schalotten
- 1 Möhre
- 1Pak Choi
- 1 Handvoll Zuckerschoten
- ca. 200g Sojasprossen
- 1 kleine Chilischote n.B.
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TI Ahornsirup
- 2 EI Sojasoße
- 1 EI Teriyakisoße
- Salz & Pfeffer
- Sesam

Zubereitung:

Die Mie Nudeln nach Packungsanleitung kochen und gut abtropfen lassen. Das Gemüse waschen, die Schalotten in Ringe und die Möhren in feine Stifte schneiden. Beim Pak Choi den Stielanteil von den Blättern trennen und in kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch hacken und mit dem Ahornsirup und den Soßen mischen, salzen und pfeffern. Nach Belieben eine scharfe Chilischote in sehr feine Ringe schneiden und dazugeben. In einem Wok oder einer tiefen Pfanne Öl erhitzen und das Gemüse bis auf Zuckerschoten und Pak Choi-blätter kurz scharf anbraten. Die Nudeln zugeben und einige Minuten unter Rühren mitrösten. Kurz vor Schluss die Zuckerschoten, die Pak Choi-blätter und die Soße zugeben und noch ca. 2 min mitbraten. In einer separaten Pfanne ohne Öl Sesam anrösten und dazu reichen, sowie Sambal Olek.

Guten Appetit!

Tip: Optional kann man auch Hühnerbrust in der Soße marinieren, anbraten und dazugeben