

DINNERLY



Asia-Bratnudeln mit buntem Gemüse mit Sojasauce und Erdnüssen



ca. 25min



2 personen

Jeder kennt sie, jeder mag sie, und sie sieht auch einfach extrem lässig aus: die eckige Pappbox vom Lieblingsimbiss, in der sich Nudeln und buntes Gemüse tummeln und aus der zwei gekreuzte Esstäbchen heraus schauen, mit denen man genüsslich in seinem Essen wühlt. Dieses Gefühl bringen wir mit unseren gebratenen Asia-Nudeln heute auf den heimischen Teller – oder in die heimische Pappbox, wer weiß ...

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g noedels¹
- 1 paprika
- 1 wortel
- 1 prei
- 100ml sojasaus^{1,6}
- 50g gezouten pinda's⁵

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- ei³
- 2 teen knoflook
- zout
- 60ml plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

KOOKTIP

Wer nicht so großen Hunger hat, verwendet nur die Hälfte der Nudeln.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 902kcal, vet 47.2g, koolhydraten 87.3g, eiwit 27.9g



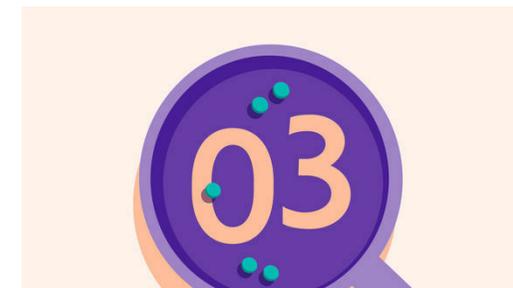
1. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, $\frac{3}{4}$ der **Nudeln** hineingeben und in 3–5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und beiseitestellen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Nudeln** verwenden.



2. Gemüse schneiden

Währenddessen die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und leicht schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



3. Gemüse anbraten

Die **Paprika**, die **Karotten** und den **Lauch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 4–5Min. anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Eiernudeln braten

Die **Nudeln** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2–3Min. anbraten, 1 Ei unterrühren und ca. 1Min. mitbraten.



5. Fertigstellen & servieren

Das **Gemüse**, den Knoblauch und die **Sojasauce** in die Pfanne geben und gründlich mit den **Nudeln** vermengen. Die **Asia-Nudeln** mit den **Erdnüssen** bestreut servieren.



6. Kräftig eingeeizt

Manchmal müssen es einfach ein paar würzig gebratene Nudeln sein. Wer noch etwas Hitze möchte, der ist herzlich eingeladen, das Gericht um etwas frische und in kleine Ringe geschnittene Chili zu erweitern. Auch ein bisschen Sweet-Chili- oder Sriracha-Sauce sieht auf den Nudeln sicher ziemlich scharf aus.