Unser Rezept

DER WOCHE

GEBRATENE NUDELN

MIT PAK CHOI UND PILZEN

ZUTATEN

250 g Pak Choi

250 g braune Champignons

150 g Mie-Nudeln

2 Stangen Frühlingszwiebeln

1 Zehe Knoblauch

3 – 4 EL Wasser

3 EL Sojasoße

1 TL Sesamöl

3 EL neutrales Öl z.B. Rapsöl, Erdnussöl, Keimöl

2 EL Pilzsauce* (optional)

1 Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG

Pak Choi, Champignons und Frühlingszwiebeln klein schneiden und den Knoblauch fein würfeln.

Eine große Pfanne erhitzen, die Pak Choi Stiele und 2 EL Wasser hinzugeben und etwa 3 Min. dämpfen.

In der Zwischenzeit die Mie-Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten und abgießen.

Die Champignons zum Pak Choi in die Pfanne geben, etwas Öl hinzufügen und bei starker Hitze für etwa 3 Min. braten.

Anschließend die Frühlingszwiebel, Knoblauch und das Grün vom Pak Choi hinzugeben und weitere 3 Min. bei mittlerer Hitze garen.

Die Nudeln hinzugeben, Sojasoße, das restliche Öl, Sesamöl, die Pilzsauce sowie Pfeffer in die Pfanne unterrühren. gut durchmischen und abschmecken.

Fertig!

WEIERHÖFER Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de