

MARLEY SPOON



Asia-Nudelpfanne mit Cashews und knackigem Gemüse

 20-30Min.  2 Personen

Mit einer ordentlichen Portion buntem Gemüse und leckeren Mie-Nudeln zaubern wir im Nu eine schnelle Asiapfanne. Dazu rösten wir eine Handvoll Cashewkerne. Die enthalten nicht nur jede Menge Proteine, sondern kurbeln auch die Produktion von Serotonin, dem Glückshormon, an. Oh, happy day!

Was du von uns bekommst

- 2 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Champignons
- 1 rote Paprika
- 1 Päckchen Cashewkerne ¹⁵
- 1 Zwiebel
- 1 Päckchen Sweet-Chili-Sauce
- 1 Päckchen Sesamöl ^{6,11}
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Päckchen Ketjap Manis ⁶
- 1 Packung grüne Bohnen
- 10g frische Minze & Koriander
- 250g breite Mie-Nudeln ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- kleine Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 586.0kcal, Fett 19.9g, Eiweiß 19.9g, Kohlenhydrate 78.7g



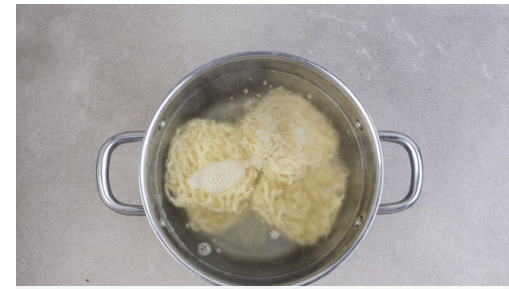
1. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die **Bohnen** schräg in ca. 2cm große Stücke schneiden, die Enden entfernen. Die **Pilze** ggf. säubern und vierteln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein hacken. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen.



4. Kräuter hacken

Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und grob, die **Korianderstiele** fein hacken. Die **Minzeblätter** abzupfen und grob hacken. Die **Sojasauce** mit der **Sweet-Chili-Sauce**, der **1/2 des Ketjap Manis**, 1EL Essig, 2EL Wasser und Pfeffer nach Geschmack verrühren.



2. Nudeln garen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, den Topf vom Herd nehmen, die **1/2 der Nudeln** in das heiße Wasser geben und in ca. 7-9Min. gar ziehen lassen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch die gesamte Menge **Nudeln** verwenden. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



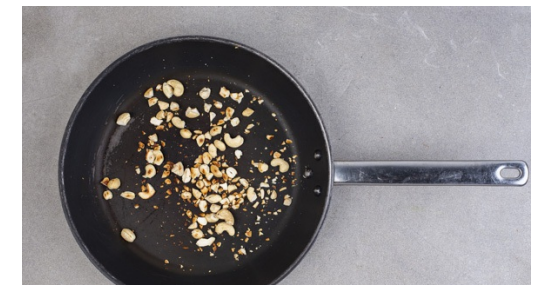
5. Nudelpfanne fertigstellen

Das **Gemüse** mit der **Würzsauce** ablöschen, dann die **Nudeln** unterheben, dabei alles gut vermischen und erneut erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gemüse anbraten

Inzwischen die **Paprika**, die **Bohnen**, die **Pilze**, die **Zwiebeln** und den **Ingwer** in einer großen Pfanne mit der **1/2 des Sesamöls** bei mittlerer Hitze ca. 5-7Min. bissfest anbraten. **Tipp:** Wenn Kinder mitessen, den **Ingwer** evtl. erst zum Schluss über den eigenen Teller geben.



6. Cashews rösten

Die **Cashewkerne** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze ca. 1-2Min. goldbraun anrösten. Die **Nudelpfanne** auf Teller oder Schüsseln verteilen, mit den **Kräutern** und **Cashews** garnieren und nach Geschmack mit **restlichem Sesamöl** beträufelt servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**