

Asia-Nudelpfanne

Zutaten:

1 Packung chinesische Eiernudeln (Mie-Nudeln, 250g)
1 kleiner Weißkohl oder Spitzkohl,
400g Putenbrust
100g Sojasprossen
2 Karotten
2 Zwiebeln
2-3 Zwiebeln
ca. 50ml Sojasauce
2 EL Zucker, 1 Prise Salz, ggf. Knoblauch

Zubereitung:

Die Putenbrust und den Kohl in kleine Streifen,
die Karotten in dünne Stifte und die Zwiebeln in Viertelringe schneiden.
Die Nudeln in einer mit Wasser gefüllten Schüssel einweichen lassen.
Zuerst das Fleisch in der Pfanne scharf anbraten
und in einen separaten Topf geben.
Dann die Karotten braten und ebenfalls in den Topf mit dem Fleisch geben.
Dasselbe mit den Zwiebeln, dem Kohl und den Sojasprossen wiederholen.
Die Sojasprossen nur kurz anbraten, da sie sonst sauer werden.
Die Nudeln abtropfen lassen und ebenfalls kurz anbraten.
Den Zucker und die Sojasauce dazugeben und die Nudeln etwas ziehen lassen.
Dann das angebratene Gemüse und das Fleisch dazugeben und noch mal kurz
anbraten.
Noch eine Prise Salz und fertig.

Für eine Erdnusssoße: ca. 3 EL Erdnusscreme mit heissem Wasser
verdünnen, unterrühren und ggf. mit zerkleinerten Erdnüssen anrichten.



