

Gebratene Reismnudeln

mit Gemüse

Bio Kochbox KW 19



Gebratene Reismudeln

mit Gemüse



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 200 g Reismudeln
- 1 Brokkoli
- 1 Zucchini
- 1 Lauchzwiebel
- 1 TL Ingwer, gerieben

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 1 EL Öl
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Sesam

Zubereitung:

Reismudeln nach Packungsangabe einweichen oder kochen. Gemüse waschen und in feine Streifen bzw. kleine Röschen schneiden. Öl in einer großen Pfanne oder Wok erhitzen. Brokkoli und Zucchini 5 Minuten scharf anbraten. Ingwer und Lauchzwiebel zugeben. Nudeln hinzufügen und mit Sojasoße und Sesamöl vermengen. Alles 2–3 Minuten weiterbraten. Mit Sesam bestreuen und servieren.