

Gebratene Nudeln mit Mungobohnensprossen

Zutaten für 3 Personen

600 g	Mungobohnensprossen
250 g	Mie-Nudeln
3 EL	Pflanzenöl
3	Möhren, große
½ Stange	Lauch
3 Stangen	Staudensellerie
2 Zehen	Knoblauch
2	Eier
2 EL	Kurkuma
5 EL	Sojasoße
4 EL	Wasser



Möhre mit der Julienne-Scheibe in Stifte schneiden.
Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden.
Lauch längs halbieren und in dünne Ringe schneiden.
Knoblauch kleinschneiden.
Sprossen zwei mal waschen, 20 Sekunden überwellen, abschrecken und abkühlen lassen.
Eier und Kurkuma mit dem Stabmixer etwas verquirlen.
Sojasoße und Wasser mischen.
Mie-Nudeln nach Packungsanweisung kochen und beiseite stellen.

Öl im Wok erhitzen.
Lauch, Möhre und Staudensellerie hineingeben und bei mittlerer Hitze etwa 7 Minuten garen.
Knoblauch etwas später dazu geben.
Gemüse mit Sojasaucen-Mischung ablöschen, unterheben,
Mie-Nudeln dazugeben, unterheben,
Eier unterrühren, mischen und stocken lassen.
Mungobohnensprossen unterheben, warm werden lassen (ca. 2 Minuten).

Gebratene Nudeln mit Rotkohl-Staudensellerie-Gemüse

2	Zwiebeln
	Olivenöl
4	Knoblauchzehen
2 EL	Ingwer
800 g	Rotkohl
6 Stangen	Staudensellerie
3	Möhren
4 EL	Sojasauce
4 EL	Wasser
1 TL	Honig
	Salz, Pfeffer
etwas	Zitronensaft

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer kleinschneiden, nacheinander im Wok in Öl anbraten
Rotkohl, Staudensellerie und Möhren in der Maschine in Scheiben schneiden,
dazu zugeben und einige Minuten mitbraten
Sojasauce und Wasser angießen und das Gemüse zugedeckt weich dünsten,
mit Honig, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken
n.B. Bambus und Tofu kleinschneiden und untermischen, erwärmen

Dazu: Reis oder mit gebratenen Nudeln s.o., dann mit Sojasauce und Kurkuma würzen.