

Asia-Nudelbox

Mie-Nudeln mit Paprika, Chinakohl, Ananas und
Mungobohnensprossen



Hot Snack
vegan

Nährwerte pro Portion: (290 g)

Energie (kcal)	270	Gesättigte FS (g)	0,9
Energie (KJ)	1129	Kohlenhydrate (g)	35,3
Eiweiß (g)	8,9	-davon Zucker (g)	9,5
Fett (g)	8,9	Salz (mg)	700

Asia-Gemüsepfanne mit Mie-Nudeln

Zutaten für 10 Portionen:

300 g	Mie-Nudeln
600 ml	Gemüsebrühe
300 g	Chinakohl, frisch oder TK
500 g	Paprikaschoten, frisch oder TK
200 g	Ananas, frisch oder Dose
800 g	Mungobohnensprossen
100 ml	Sojasoße
	Pfeffer
50 ml	Rapsöl
20 g	Sesam
20 g	Knoblauch

Zubereitung:

1. Mie-Nudeln garen (mit kochendem Wasser übergießen und 3 Minuten ziehen lassen).
2. Knoblauch zerdrücken und in Öl braten.
3. Chinakohl und Paprika in feine Streifen schneiden und dazugeben. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 3 bis 4 Minuten dünsten.
4. Ananas in kleine Stücke schneiden, hinzufügen und mit Pfeffer und heller Sojasoße würzen.
5. Mungobohnensprossen hinzufügen und 1 bis 2 Minuten braten.
6. Sesam trocken rösten und über das Gemüse streuen.
7. Gemüse mit den Nudeln vermischen.