



Gebratene Nudeln

Als erstes die Nudeln in eine große Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen.

Das Gemüse waschen und schälen. Die Pfanne mit 1/3 vom Öl erhitzen. Zwischendurch die Mie Nudeln umrühren.

Das Gemüse (Karotte, Zwiebel, Lauch) in feine Streifen oder Spalten schneiden und anbraten.

Die Nudeln abgießen.

Das Gemüse in der Pfanne auf eine Seite schieben, auf die freie Fläche etwas Öl geben und die Eier aufschlagen. Die Eier anschließend mit einem Bratwender ein Stückchen reißen (siehe Video). Danach mit dem Gemüse vermengen.

Anschließend den Knoblauch fein schneiden oder Pressen und dazugeben, sowie die Sprossen.

Das restliche Öl, sowie die Sojasauce dazugeben. Jetzt auch die Mie Nudeln dazu geben und vermengen. Mit etwas Salz und ggf. noch Sojasauce, Öl und Chilisauce abschmecken.

Viel Spaß beim nach kochen und lass es dir schmecken!

Du brauchst für 4 große Portionen

4 „Platten“ Mie Nudeln (ca. 250g)

1 Karotte

1 rote Zwiebel

Stück Lauch

1 Zehe Knoblauch

2 Eier

50ml Erdnussöl

50ml Sojasoße (hell)

Salz

Evtl. Sriracha Sauce & Röstzwiebeln

Weiteres Gemüse deiner Wahl (z. B. Sprossen, Weisskraut, Brokkoli, Pilze, ...)

Nach Wahl Fleisch, Garnelen, Fisch oder Tofu