

Gebratene chinesische Nudeln mit Gemüse

Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten.

Paprika, Lauch und Karotten klein schneiden.

In einer Pfanne Karotten und Paprika anbraten, später Sprossen und Lauch dazugeben und mit Ingwer, Knoblauch und Sojasoße würzen.

Dann die gegarten Nudeln in der Pfanne etwas anbraten, das Gemüse zugeben. Gut mischen und je nach Geschmack, mit Ingwer, Salz, Pfeffer und Knoblauch nachwürzen.

In China gibt man noch gerne verquirlte Eier über die Nudeln und lässt sie wie beim Bauernomelett stocken.

Arbeitszeit: ca. 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: normal
Brennwert p. P.: keine Angabe



Zutaten für 4 Portionen:

½	Paprikaschote(n), rot
½	Paprikaschote(n), grün
½	Paprikaschote(n), gelb
1 Stange	Lauch
2	Karotte(n)
1 Pck.	Nudeln, chinesische
½ Glas	Bambussprosse(n)
1 TL	Ingwerwurzel , gerieben
1 Zehe	Knoblauch
2 EL	Sojasauce
	Salz
	Pfeffer
2	Eier