

Asiatisches Gemüse

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Pfannen

Zutaten (4 Personen)

- » 1 Stange Porree
- » 1 rote Paprika
- » 2 Möhre(n)
- » 200g Mungbohnsensprossen
- » 200g Austernpilze
- » 1 Chilischote(n)
- » 4 EL Öl
- » 2-3 EL Sojasoße
- » 100g Glasnudeln

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Gemüse putzen, waschen. Porree und Paprikaschote in feine Streifen, Möhren in Stifte schneiden. Austernpilze je nach Größe halbieren oder vierteln. Chilischote entkernen, waschen und in Ringe schneiden.

2. Öl erhitzen und zunächst Chili und Austernpilze darin anbraten. Möhrenstifte und Paprikastreifen zufügen und bei mittlerer Hitze ca. 5min garen. Zum Schluß die Mungbohnsensprossen und den Porree unterheben und weitere 5min garen. Das Gemüse mit Sojasoße abschmecken.

3. Glasnudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Das Gemüse darauf anrichten und servieren.

Nährwerte: 226kcal/E8g/F12g/KH21g pro Portion

angelegt am: 03.09.2004

Rezept-Nr: 1286

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke