Scharfe Glasnudeln mit Thunfisch

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Pfannen

Zutaten (4 Personen)

» 150g Glasnudeln
» 4 rote Chilischote(n)
» 4 Stangen Porree
» 2 EL Öl
» 4 EL Cashewnüsse
» 4 EL Thunfisch
» 8 EL Fisch-Soße
» 3 EL süße Sojasoße

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Die Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10min quellen lassen. Die Chilischoten waschen, putzen, entkernen und fein hacken.

2. Porree abbrausen, putzen und in feine Ringe teilen. Das Öl in einem Wok erhitzen und die Cashewkerne darin anrösten. Dann die gehackten Chilis sowie die Porreeringe zufügen und alles unter Rühren ca. 3min braten.

3. Glasnudeln abgießen, mit einer Küchenschere zerkleinern. Thunfisch abtropfen lassen, zerpflücken. Glasnudeln und Thunfisch zum Gemüse in den Wok geben. Mit Fisch- und Sojasoße abschmecken, weitere 2min braten, dann anrichten.

Nährwerte: 280kcal/E9g/F14g/KH27g pro Portion

angelegt am: 09.02.2005 Rezept-Nr: 1505

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