

Mie-Nudeln mit asiatischem Gemüse alfi x Herr Grün kocht

Zutaten:

Für die Cashewnüsse

- 60 g

Für das asiatische Gemüse

- 1 mittelgroße Zwiebel (ca. 100 g)
- 60 g Frühlingszwiebeln
- 15 g Ingwer (geschält gewogen)
- 1 rote Paprika (ca. 180 g)
- 1 gelbe Paprika (ca. 180 g)
- 4 EL Olivenöl
- 2 TL mittelscharfes Currypulver
- 2 EL Sojasauce

Für die Mie-Nudeln

- ca. 150 g Mie-Nudeln



So geht's:

1. Die Cashewnüsse in einer beschichteten Pfanne (ohne Öl) etwas anrösten.
2. Für das asiatische Gemüse die geschälte Zwiebel in grobe Stücke, den geschälten Ingwer in Würfelchen und die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Die Paprika entkernen und in grobe Stücke schneiden.
3. Das Öl in eine erhitzte Pfanne geben und die Zwiebelstücke darin glasig dünsten. Dann die Frühlingszwiebeln und die Ingwerwürfel dazugeben und ebenfalls andünsten.
4. Die Paprikastücke zu den Zwiebeln und Frühlingszwiebeln geben und kräftig andünsten. Es dürfen Röststellen entstehen. Das dauert ca. 10 Minuten.
5. Über das Gemüse in der Pfanne das Currypulver geben. Alles gut vermischen und kurz weiterdünsten. 2 EL Sojasauce dazugeben, kurz umrühren. Dann das Gemüse mit dem Deckel auf der Pfanne zur Seite stellen.
6. Die Mie-Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
7. Finish: Die Nudeln auf den Teller geben und das Gemüse darüber. Auf das Gemüse ein paar Cashewnüsse geben.