

Asia Pfanne mit Glasnudeln

Zutaten für 2 Portionen:

- ☞ 150 g Chinakohl
- ☞ 1 rote Paprika
- ☞ 1 gelbe Paprika
- ☞ ½ Süßkartoffel
- ☞ 50 g gemischte Pilze TK
- ☞ ½ Glas Sojabohnen
- ☞ ca.5 cm Stück Ingwer
- ☞ 1 Chilischote

- ☞ Sojasoße
- ☞ Kokosöl
- ☞ ½ Packung Glasnudeln
- ☞ Koriander Blättchen oder Petersilie

Zubereitungszeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2



Zubereitung:

Chinakohl in Scheiben schneiden, Paprika, sowie die Chilischote in feine Streifen, die Süßkartoffel & den Ingwer in feine Würfel.
Alle Zutaten in extra Schalen bereitstellen.

Glasnudeln nach Packungsanleitung zubereiten.

Kokosöl in einem Wok (oder Pfanne) erhitzen, Süßkartoffeln, Chili, Ingwer zufügen und kurz anbraten, die gefrorenen Pilze mit dazugeben und garen bis das Wasser verdampft ist. Nun kommen die Paprika und der Chinakohl dazu, je nach gewünschter Festigkeit garen, Sojabohne abgetropft zugeben und kurz erhitzen.
Mit Sojasoße abschmecken.

Glasnudeln untermischen oder extra servieren.

Mit frischem Koriander oder Petersilie garnieren.