

Rezept für Mie-Nudeln mit Schweineschfleisch

Zutaten:

- 250 g Instant Eier-Mie-Nudeln
- 400 g Schweineschnitzel
- 2 Zwiebeln
- 200 g Zucchini
- 150 g Möhren
- 125 g Sojasprossen
- 3 Knoblauchzehen
- 100 g Staudensellerie
- 1-2 rote Chilischoten
- 4-5 EL Öl
- 6 EL Sojasoße
- 75 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Zucker
- Reissessig
- 25 g geröstete Erdnüsse
- Korianderblättchen

Zubereitung Rezept für Mie-Nudeln mit Schweineschfleisch

1. Mie-Nudeln nach Packungsanweisung garen. Schweinefleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Möhren schälen und in Stifte schneiden. Sprossen waschen und gut abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Sellerie putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Chili putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin unter Wenden knusprig braten. Herausnehmen und das Gemüse (mit Ausnahme der Sprossen) bei mittlerer Hitze unter Wenden bissfest braten.
4. 4 Abgetropfte Nudeln, Fleisch und Sojasprossen untermischen und weitere 3-4 Min braten. Gebratene Nudeln mit Sojasoße, Brühe, Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken. Mit Erdnüssen und Korianderblättchen bestreut servieren.

Pro Person ca.: 509 kcal, 36 g E, 16 g F, 53 g KH