

## Zora Klipp Asia-Nudelpfanne

Mittwoch, 22. Juni 2022  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Asia & Weltküche, Schnelle Küche

### Zutaten:

1	Möhre
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
1	Paprika
1	Frühlingszwiebel
300 g	Weißkohl
100 g	Champignons
3 Stängel	frischer Koriander
4	Eier (Größe M)
etwas	Salz
etwas	Speiseöl zum Braten
250 g	Mie-Nudeln (asiatische Weizennudeln)
75 ml	Sojasauce
20 ml	Fischsauce
50 g	geröstete Erdnuskerne
1	Bio-Limette



### Zubereitung:

1. Die Möhre schälen, der Länge nach dritteln und anschließend in feine Streifen schneiden.
2. Knoblauch und Zwiebel abziehen.
3. Paprika, Frühlingszwiebel und Weißkohl waschen und zusammen mit der Zwiebel in feine Streifen schneiden.
4. Den Knoblauch fein hacken.
5. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
6. Koriander abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
7. Für die Nudeln einen Topf mit reichlich Wasser aufkochen.
8. Die Eier verquirlen, leicht salzen.
9. In einer Pfanne ca. 2 EL Öl erhitzen und die verquirlten Eier darin zu Rührei braten. Dann die Pfanne beiseitestellen.
10. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Kohl- und Möhrenstreifen darin kurz anbraten.
11. Die Nudeln ins kochende Wasser geben. Herd ausschalten und die Nudeln noch weitere ca. 4 Minuten ziehen lassen.
12. Zum Gemüse in der Pfanne, Zwiebeln, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Paprika geben und mit anbraten.
13. Die gegarten Nudeln abgießen und ebenfalls zum Gemüse geben. Mit Soja- und Fischsauce würzen.
14. Die Erdnüsse, Rührei und den Koriander hinzufügen. Alles abschmecken und anrichten.

15. Die Limetten vierteln und zum Beträufeln des Gerichts dazu reichen.

**Pro Portion: 500 kcal/ 2100 kJ**  
**58 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 20 g Fett**