

ASIATISCHE GEMÜSEPFANNE mit Pute und Mie-Nudeln

Zutaten
(für 4 Portionen)
8 getrocknete Mu-Err-Pilze (5 g)
160 g Mie-Nudeln
300 g Putenfilet
4 EL Albaöl/Albaöl Olive
200 g kleine Brokkoli-Röschen
1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
200 g Sprossen
200 g Schoten oder Tiefkühlerbsen
2 Lauchzwiebeln, in Ringe geschnitten
Salz, schwarzer Pfeffer, Chili
Chinagewürz
Sojasauce
frische Kräuter, z. B. Blattpetersilie und Koriander

Zubereitung
Mu-Err-Pilze waschen, 60 Minuten in kaltem Wasser einweichen, dann 10 Minuten in frischem Wasser kochen, abgießen und in Streifen schneiden.
Nudeln nach Kochanweisung in Salzwasser bissfest garen, abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.
Putenfilet in feine Streifen schneiden und mit 2 Esslöffeln Albaöl im Wok anbraten. Mit Chinagewürz und Pfeffer würzen und aus dem Wok herausnehmen.
Paprika, Mu-Err-Pilze, Schoten oder Tiefkühlerbsen im restlichen Albaöl anbraten, Brokkoli hinzufügen, zum Schluss Sprossen und Lauch untermengen und kurz bissfest garen.
Gemüse an den Wok-Rand schieben und das Fleisch hinzufügen. Fleisch und Gemüse vorsichtig vermengen und erhitzen. Mit Sojasauce, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.
Mit Kräutern bestreut servieren.

Tipp
Lecker schmeckt die Gemüsepfanne auch, wenn sie zusätzlich mit gerösteten Cashewkernen verfeinert wird. Dazu 50 g Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und unter das Gericht heben.
Statt Nudeln und Gemüsepfanne getrennt zu servieren, kann beides auch vermengt werden. In diesem Fall Nudeln vor dem Fleisch in den Wok geben und kurz unter Wenden erhitzen. Dann Fleisch hinzufügen und alles mit dem Gemüse vorsichtig vermengen.
Außer Mie-Nudeln passen auch Glasnudeln oder Reis zur Gemüsepfanne.

Albaöl® Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation für eine Portion:
444 kcal | 14 g Fett | 33 g Eiweiß | 45 g Kohlenhydrate | 33 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst

Albaöl®