

GEMÜSE UND NUDELN aus Wok oder Pfanne

Zutaten
(für 4 Portionen)
250 g Wok Nudeln, z. B. schmale Bandnudeln
60 ml Albaöl (55 g)
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
200 g Kaiserschoten
400 g Champignons
2 Lauchzwiebeln, fein geschnitten
1 TL Paprika, rosenscharf
Salz, Pfeffer
Zum Anrichten:
2 EL gehackte Kräuter
1 EL Sesam

Zubereitung
Nudeln nach Gebrauchsanweisung kochen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
Paprika waschen, Kerne entfernen und in Streifen schneiden.
Champignons in Scheiben schneiden.
Die harten Enden der Kaiserschoten und ggf. störende längsseitige Fäden entfernen, anschließend mit einem schrägen Schnitt halbieren oder dritteln.
Im Wok das Albaöl erhitzen und zuerst die Paprika hineingeben und anbraten, Kaiserschoten und Champignons hinzufügen, kurz mitbraten. Zum Schluss die Lauchzwiebeln und die gekochten Nudeln unterheben und kurz mit garen. Mit Paprika, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.
Mit Sesam und Kräutern der Saison anrichten.

Tipp
Brokkoli Röschen und in Streifen geschnittener Pak Choi oder Spitzkohl eignen sich ebenso für dieses schnelle Gericht.
Wenn es für Sie nicht vegetarisch sein muss, können Sie auch noch gebratene Garnelen oder Rinder-/Hähnchenfiletstreifen ergänzen.

Nährwertinformation pro Portion:
424 kcal | 18 g Fett | 16 g Eiweiß | 57 g Kohlenhydrate | 54 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegetarisch

Albaöl®