

# Rezeptideen mit Albaöl

## Zutaten

(für 4 Portionen)

8 getrocknete Mu-Err-Pilze (5 g)

160 g Mie-Nudeln

300 g Putenfilet

4 EL Albaöl

200 g kleine Broccoli-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

Sojasoße

frische Kräuter, z.B. Blatt Petersilie und Koriander

## Nährwertinformation

1 Portion enthält:

444 Kalorien

14 g Fett

33 g Eiweiß

45 g Kohlenhydrate (≈ 4 BE)

33 mg Cholesterin

## Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst



## Asiatische Gemüsepfanne mit Mie-Nudeln und Putenstreifen

### 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, Broccoli 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 Sojasoße, 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®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: [www.albael.de](http://www.albael.de)