

# Asia Style Wok Noodles -

- So einfach geht's und ihr zaubert ein tolles Gericht auf den Tisch



## Zutaten

|     |       |  |
|-----|-------|--|
| 300 | g     | Fleisch je nach Lust und Liebe   |
| 200 | g     | Gemüse bunt gemischt   |
| 20  | g     | getrocknete Shiitake   |
| 125 | g     | Wok Noodles aus Hartweizengrieß  |
| 250 | ml    | Wasser oder Gemüsesuppe  |
| 1   | Prise | Salz   |
| 1   |       | Pfeffer nach Belieben  |
|     | etwas | Kurkuma  |
| 1   | TL    | Zitronengras   |
| 1   | TL    | Gewürzmischung: Chili, Curry, Kreuzkümmel, Koriander, Ingwer, Kardamom |
| 4   | EL    | Sesamöl  |

## Zubereitung

Shiitake 1 Stunde in Wasser einweichen, leicht ausdrücken und in Streifen schneiden.

Fleisch in Streifen schneiden und in einer WOK in etwas Öl anbraten. Wenn sie leicht gebräunt sind herausnehmen.

Gemüse nach Belieben in Scheiben/Streifen schneiden und mit den Shiitakestreifen ebenso in etwas Öl anrösten. Würzen und Wasser (oder Suppe) dazugeben.

Wok Noodles ohne vorkochen direkt in den Wok geben und unter ständigem Rühren 3-4 Minuten köcheln lassen bis die Nudeln die Flüssigkeit aufgenommen haben.

Fleisch hinzugeben, alles gut vermischen und abschmecken.

Zitronenminze fein schneiden und unterheben.

ASIA Style Wok Noodles – aus Hartweizengrieß sind ideal für asiatische Wok- und Pfannengerichte. Sie sind vielseitig in der Verwendung, einfach und schnell in der Zubereitung, ausgezeichnet im Geschmack.

Ob traditionelle Fleisch- oder Gemüsepflanzen oder als Suppeneinlage, Wok Noodles sind ohne vorkochen - fertig in 3-4 Minuten!

Tipp: Man kann auch Nori-Flocken über die Wok Nudeln streuen. Passt hervorragend zu diesem Gericht.

# Asia Style Wok Noodles -



- So einfach geht's und ihr zaubert ein tolles Gericht auf den Tisch

[www.natur-compagnie.de](http://www.natur-compagnie.de)

Rezeptart: Hauptspeise | Unverträglichkeiten: Laktosefrei | Saison: Ganzjährig