



## CHINESISCHE BRATNUDELN

### ZUTATEN:

250g Mie-Nudeln ohne Ei, 200g Mungobohnensprossen,  
4 Lauchzwiebeln, 4 EL Erdnussöl, 2 EL Soja-Sauce hell,  
je 1 TL Zucker und Salz, je 1 Prise Pfeffer weiß und Ingwerpulver  
etwas Sesamöl geröstet



1) Mie-Nudeln nach Packungsanweisung (ohne Salz) kochen, in ein Sieb abgießen und einige Tropfen Öl unterheben



2) Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Erdnussöl in einem Wok erhitzen und Lauchzwiebeln anbraten



3) Sprossen gründlich unter fließendem Wasser abspülen, mit in den Wok gehen und ebenfalls kurz anbraten



4) Mie-Nudeln zugeben und gut verrühren



5) Soja-Sauce und die Gewürze hinzufügen



6) Alles gründlich vermischen und kurz weiterbraten, Wok vom Herd ziehen und etwas geröstetes Sesamöl unterheben