

Gebratene Nudeln mit Ei und Gemüse

Diese leckeren gebratene Nudeln schmecken wie beim Asia-Imbiss. Das leckere Pfannengericht ist schnell und einfach zubereitet, perfekt für den Feierabend!



Vorbereitungszeit	Zubereitungszeit	Gesamtzeit
10 Min.	20 Min.	30 Min.

Servings: 4 Personen

★★★★★
5 Bewertungen

ZUTATEN

- ☐ 250 g Mie-Nudeln findest du im Asia-Regal im Supermarkt
- ☐ 200 g Möhren
- ☐ 200 g Sojasprossen / Mungobohnensprossen
- ☐ 160 g Lauch ca. 1 Stange
- ☐ 15 g Ingwer
- ☐ 4 Frühlingszwiebeln
- ☐ 4 Eier
- ☐ 1 Knoblauchzehe
- ☐ 2 EL Pflanzenöl, z.B. Raps- oder Sonnenblumenöl Menge geteilt
- ☐ Salz
- ☐ schwarzer Pfeffer aus der Mühle

FÜR DIE SOSSE

- ☐ 4 EL Sojasoße
- ☐ 3 EL Sesamöl
- ☐ 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- ☐ 1/2 TL Kreuzkümmel
- ☐ 1 Msp. Cayennepfeffer

ANLEITUNG

- Die 250 g **Mie-Nudeln** kochst du nach Packungsanweisung und lässt sie in einem **Sieb** abtropfen.



- Während die Nudeln kochen schälst du die 1 **Knoblauchzehe** und die 15 g **Ingwer** und schneidest sie in feine **Würfel**. Die 200 g **Möhren** schälen und in 6 cm lange und ca. 4 mm dicke **Streifen** schneiden. Die 160 g **Lauch** putzen und waschen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die 4 **Frühlingszwiebeln** putzen, waschen und schräg in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die 200 g **Sojasprossen** wäschst du ab und lässt sie in einem Sieb abtropfen.



3. Für die **Soße** verrührst du 4 EL **Sojasoße**, 3 EL **Sesamöl**, ½ TL **Kreuzkümmel**, 1/4 TL **Pfeffer** und 1 Msp **Cayennepfeffer**.



4. Die 4 **Eier** verquirlst du in einer **kleinen Schüssel** mit einer Prise **Salz**.



5. In einer großen **Pfanne** erhitzt du 1 EL **Pflanzenöl** und brätst darin die verquirlten Eier unter Rühren an, bis sie schön **trocken** aussehen. Das **Rührei** nimmst du aus der Pfanne und stellst es zur Seite.



6. Wieder 1 EL **Pflanzenöl** erhitzen und darin zuerst für **1 Minute** den **Knoblauch** und den **Ingwer** anbraten.



7. Danach die **Möhrenstifte** dazugeben und auch diese für **1 weitere Minute** mit anbraten, abschließend die **Lauchscheiben** für **1 weitere Minute** dazugeben.



8. Die **Mie-Nudeln** **gemeinsam** mit der **Soße** in die Pfanne geben, alles gründlich miteinander vermengen und für ca. **5 Minuten** anbraten.



9. Zuletzt die **Frühlingszwiebeln**, die **Sprossen** und das **Ei** unterrühren und nach Belieben noch mit **Salz, Pfeffer, Sojasoße** und **Sesamöl** abschmecken.



10. Ich wünsche dir einen **guten Appetit**.



Kennst Du eigentlich schon meinen Email-Newsletter?

Kostenlos anmelden und meine Inspirationen kommen direkt in Dein Postfach

WAS MEINST DU ? _____

Hast du meine gebratene Nudeln einmal ausprobiert? Wie findest du das Rezept? Ich freue mich immer über Lob, freundliche Kritik oder deine Tipps und Erfahrungen.

Deine Emmi

Ich wünsche Dir einen guten Appetit!

Mehr einfache Rezepte gibt es unter www.emmikochteinfach.de