



Mein LIEBLINGSGERICHT für euch!

Ich bin **Stefanie**

und habe 2016 meine Ausbildung bei Vivantes abgeschlossen. Seit 2022 bin ich als Teamleitung Koordination für Praxisanleitung im Klinikum Neukölln tätig. In meiner Freizeit bin ich sehr sportlich unterwegs und habe ein großes ♥ für Azubis.

MIE- NUDELN mit Gemüse

schmecken so lecker, weil sie eine harmonische Kombination aus verschiedenen Texturen und Aromen bieten. Die weichen Nudeln ergänzen das knackige Gemüse, welches frische und süße Noten hinzufügt.

Ich wünsche Euch
einen Guten Appetit!

Übrigens!!!

Die Rezeptkarte könnt
ihr hier herunterladen...



Mie- Nudeln mit Gemüse von Stefanie

für 4 Portionen



250g
Mie- Nudeln



400g
Spitzkohl



2 mittelgr.
Karotten



2 mittelgr.
Zwiebeln



500g
Brokkoli



2 rote
Paprika



2 Stangen
Frühlingszwiebel



1 - 2 EBL
Sonnenblumenöl



5 - 6 EBL
helle Sojasauce



2 EBL
Reissessig



2 Teel.
Zucker



Salz & Pfeffer

- 1 Den Spitzkohl vierteln und den Strunk entfernen. Dann grob würfeln. Karotten in dünne Streifen schneiden. Paprika & Brokkoli mundgerecht zerkleinern. Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Frühlingszwiebeln in weißen und grünen Teil trennen, den weißen Teil in ca. 5cm lange Streifen schneiden. Den grünen Teil in dünne Streifen schneiden und zum garnieren beiseite stellen. Für die Sauce, Sojasauce, Reissessig & Zucker in eine Schüssel geben und mischen bis alles gut vermischt ist.
- 2 Mie- Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten, abgießen und beiseite stellen. In einer großen Pfanne oder einem Wok Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Zwiebeln & weißen Teil der Frühlingszwiebel zugeben und ca. 3 Minuten braten. Dann Karotten, Paprika, Kohl & Brokkoli hinzugeben. Unter Rühren ca. 3 Minuten weiterbraten, bis die Zwiebel glasig und das Gemüse weich ist.
- 3 Die abgetropften, losen Nudeln hinzufügen. Die vorbereitete Sauce dazugeben und für weitere 3 - 5 Minuten unter Rühren braten. Die Nudeln schön umrühren, bis alles mit der Sauce gut vermischt ist. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.
- 4 Mit Frühlingszwiebelgrün garnieren und direkt servieren!

Nährwerte pro Portion

kj	kcal	Fett	geFS	KH	Zuck	EW	Salz
1.372	326	6g	1g	53g	10g	13g	6g