

Gebratene Nudeln

Für zwei Personen:

Vollkornnudeln
5 Karotten
1 Lauchstange
kleiner Chinakohl
2 Knoblauchzehen
2 EL Zitronensaft
5 EL Sojasoße
Salz, Pfeffer
1 TL Zucker
1 TL Kurkuma
Öl zum Anbraten

Zubereitung:

1. Die Nudeln kochen und abgießen.
2. Den Lauch in feine Ringe schneiden, die Karotte und den Chinakohl in dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch fein hacken.
3. Für die Herstellung der Gewürzmischung Sojasauce, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Kurkuma gut verrühren.
4. Knoblauch und Lauch in einer großen Pfanne in Öl anbraten. Dann die Möhrenstreifen zugeben und ca. 5 Minuten dünsten. Dann den Chinakohl hinzugeben und mitdünsten, bis die Blätter zusammengefallen sind. Zuletzt die Nudeln mit in die Pfanne geben und gut durchrühren.
5. Die Gewürzmischung mit in die Pfanne geben und gut vermengen. Anschließend alles ca. 3 Minuten auf mittlerer Hitze garen.