

# FRIED NOODLES



## Küchenmaterial

Bratpfanne oder Wok, Kochtopf, Rüstmesser



## Zutaten für 4 Personen

## Zubereitung

250 g

Asian Noodles

Asian Noodles in Salzwasser geben und al dente kochen. Danach aus dem Wasser nehmen und mit wenig Olivenöl beträufeln.

1 Stk.

Rote Zwiebel

Die Zwiebel, den Knoblauch und die Paprikaschote klein schneiden und in einer Bratpfanne mit wenig Öl für ca. zwei Minuten andünsten.

3 Stk.

Knoblauchzehen

1 Stk.

Paprikaschote

1 Stk.

Peperoni

Währenddessen Saisongemüse nach Wahl in Streifen schneiden und in die Bratpfanne dazugeben. Das Ganze etwa fünf Minuten anbraten bis das Gemüse gar ist.

½ Stk.

Broccoli

200 g

frische Champignons

½ Stk.

Chinakohl

1,5 EL

Ahornsirup

Ahornsirup und Sojasauce vermengen, in die Pfanne dazugeben und für ca. eine Minute köcheln.

5 EL

Sojasauce

Wenig

Salz und Pfeffer

Die gekochten Nudeln ebenfalls in die Pfanne geben. Alles miteinander vermischen und weitere zwei Minuten anbraten lassen. Mit Gewürzen abschmecken.



## Verknüpfung:

- [GORILLA WAH-Lektionen](#)

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).

