

# Asia-Gemüsepfanne mit Mie-Nudeln

mit Paprika, Chinakohl, Ananas und Mungobohnensprossen



**Hot Snack**  
vegan

Nährwerte pro Portion: (290 g)	
Energie (kcal)	270
Energie (kJ)	1129
Eiweiß (g)	8,9
Fett (g)	8,9
Gesättigte FS (g)	0,9
Kohlenhydrate (g)	35,3
- davon Zucker (g)	9,5
Salz (mg)	700

**enthaltene Allergene:**

- Glutenhaltiges Getreide: \_\_\_\_\_
- Schalenfrüchte: \_\_\_\_\_
- Milch (Laktose)
- Erdnüsse
- Sesamsamen
- Schwefeldioxid u. Sulphite
- Fische
- Soja
- Senf
- Eier
- Krebstiere
- Weichtiere
- Sellerie
- Lupinen

## Asia-Gemüsepfanne mit Mie-Nudeln

### Zutaten für 10 Portionen:

300 g	Mie-Nudeln
600 ml	Gemüsebrühe
300 g	Chinakohl, frisch oder TK
300 g	Paprikaschoten, frisch oder TK
200 g	Ananas, frisch oder Dose
800 g	Mungobohnensprossen
100 ml	Sojasoße
	Pfeffer
50 ml	Rapsöl
20 g	Sesam
20 g	Knoblauch

### Zubereitung:

1. Mie-Nudeln garen (mit kochendem Wasser übergießen und 3 Minuten ziehen lassen).
2. Knoblauch zerdrücken und in Öl braten.
3. Chinakohl und Paprika in feine Streifen schneiden und dazugeben. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 3 bis 4 Minuten dünsten.
4. Ananas in kleine Stücke schneiden, hinzufügen und mit Pfeffer und heller Sojasoße würzen.
5. Mungobohnensprossen hinzufügen und 1 bis 2 Minuten braten.
6. Sesam trocken rösten und über das Gemüse streuen.
7. Gemüse mit den Nudeln vermischen.