



Foto: Michael Merzler.

Pfannengemüse, asiatisch, One Pot Pasta

Zutaten (für 10 Personen)

- 1250 g Karotten
- 5 Frühlingszwiebeln
- 5 Zwiebeln
- 1250 g Brokkoli
- 750 g Erbsenschoten
- 7 Zehen Knoblauch
- 1250 g Chinakohl
- 2-3 Paprika
- 1000 g Mie-Nudeln (ohne Ei)
- 1 Knolle Ingwer
- Etwas Pfeffer, Salz und Koriander
- 2 - 3 Zitronen
- neutrales Öl
- Sojasauce
- 3 Löffelchen Golden Sirup oder Zucker

Auch gut dazu

- Reis anstelle von Nudeln



Zubereitung

1. Das Gemüse klein schneiden, Knoblauch und Ingwer fein hacken und alles zusammen evtl. portionsweise scharf mit reichlich Öl in einem großen Topf anbraten (bei weniger Personen reicht evtl. eine große Pfanne).
2. Mie-Nudeln nach Anleitung kochen und mit in den Topf (oder Pfanne) geben. Erbsenschoten mit dazu geben.
3. Mit Sojasauce ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Cumin, Golden Sirup (Zucker) und Zitronensaft abschmecken, anschließend ein wenig weiter schmoren lassen und danach servieren.

Variationen und Ergänzung

Kann auch gerne mit folgenden Zutaten erweitert werden:

- Nüsse, Walnüsse, Cashewkerne
- Zugabe von Eiern. Die Eier werden nach dem Schmoren untergearbeitet, bis sie Stocken.



<https://meinbdp.de/display/bula22/Rezepte>