

# Bratnudeln mit Sprossen

422

**Typ:** Pasta

**Quelle:** Brigitte

\*\*\*

**Bemerkungen:** 14 Feb 08: Gemüse gewürzt mit Soße: 2 EL Sojasauce, 2 EL Austernsauce, 1 EL Fischesauce, 1/2 TL Palmzucker, 1/2 TL Chilipaste vor Zugabe der Nudeln

**Zutaten:** 180 g Eiernudeln (z. B. Fadennudeln)  
Salz  
100 g Möhren  
3 Lauchzwiebeln  
150 g Weißkohl  
2 Knoblauchzehen  
15 g frischer Ingwer  
50 g Sojasprossen  
2 EL Öl  
1 Ei

**Rezept:** Nudeln in kochendes Salzwasser geben. Topf vom Herd ziehen und die Nudeln 4 Minuten quellen lassen. In einem Sieb abtropfen lassen.  
Möhren schälen und in feine Stifte schneiden. Lauchzwiebeln putzen, abspülen und schräg in dünne Ringe schneiden.  
Vom Kohl den Strunk entfernen. Weißkohl in feine Streifen scheiden. Knoblauch abziehen und würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Sprossen abspülen und abtropfen lassen.  
Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Ingwer zugeben und darin anbraten. Möhren, Kohl und Lauchzwiebeln zufügen und unter ständigem Wenden 5 Minuten anbraten.  
Nudeln, Sprossen und Ei in den Wok geben, unter kräftigem Wenden 3 Minuten braten.

Dazu: süß-saure Chilisoße, Sojasoße und Chiliflocken.

Fertig in 30 Minuten.