Wokgemüse mit Nudel

Was macht das Gemüse aus dem Wok so gesund!
Kurzes sautieren. So, dass die Inhaltsstoffe „Bioaktive Stoffe“ weitestgehend erhalten bleiben.

Zutaten für 5 Personen:

4 EL Erdnussöl
100 g Zwiebel, in Streifen
100 g Karotten, in Julienne
100 g Kraut, in feine Streifen
100 g Bohnenschoten (event. in Julienne)
100 g Paprika rot in Streifen
100 g Pilze (Shii take, Austernpilz, Champignons) in Scheiben
50 g Sprossen Mix

300 g Nudeln, roh (Spaghetti)
Salz, Pfeffer, Chiliöl, Knoblauch, eventuell Sojasauce

Herstellung:

1. Salzwasser aufstellen und darin die Nudeln „al dente“ garen.
2. Erdnussöl in einer Wokpfanne erhitzen.
3. Gemüse nach ihrer Gardauer hinzugeben, und immer wieder das Gemüse in Bewegung halten.
4. Nudeln hinzugeben, durchschwenken und gut abschmecken.

Für alle die es nicht so vegetarisch halten:

a) Als ersten Schritt geschnetzeltes Hühnerfleisch (Pute, Schwein) aber auch Frankfurter Würstln in Scheiben geschnitten in der Wokpfanne ansautieren und heraus nehmen. Dann erst mit dem ersten Schritt fortfahren und am Ende des Garprozesses wieder hinzu geben.