

Sesam-Mie-Nudel Pfanne



Zutaten:

Für 2 Personen

- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 rote Paprika
- 100 g Champignons
- 1 kl. Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Ingwer, frisch
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch
- 2 EL Erdnussöl
- 2 TL gelbe Curry Paste
- 4 EL helle Sojasauce
- etwas Koriander-Pulver (od. China-Gewürz)
- 100 g Mie-Nudeln (Instant)
- 1 EL Sesam, ungeschält
- 2 EL Sesam-Öl
- 1 Handvoll Kokos-Würfel oder Chips
- 1 Handvoll Cashewnüsse ungesalzen

Zubereitung:

Paprika in Streifen schneiden, Zucchini der Länge nach halbieren und in Stücke schneiden, Pilze vierteln. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer klein schneiden.

Erdnussöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin anschwitzen, Zucchini, Paprika und zuletzt die Champignons dazugeben.

Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch angießen. Gewürze hineingeben und gut durchrühren.

Mie-Nudeln nach Packungsangabe kochen, im Sieb abtropfen lassen. In einer weiteren Pfanne das Sesamöl mit den Sesam-Samen erhitzen, die abgetropften Nudeln ins heiße Öl geben und knusprig braten.

Gemüse auf den Nudeln anrichten und mit den Kokos-Würfeln und Cashew-Nüssen bestreuen.

Guten Appetit! 😊