

Flinke China Pfanne



Rezept für 4 Portionen
Dauer: ca. 30 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
chinesische Eiernudeln	1 Pkg.
Zucchini	1 Stk.
Karotten / Möhren	2 Stk.
Sojasprossen / Sojabohnenkeimlinge	1 Tasse(n) / Glas
Staudensellerie	2 Stk.
Zwiebeln	1 Stk.
Knoblauch	3 Stk.
Chinakohlsalat	½ Stk.
Salz	1 Teelöffel
Frisch gemahlener Pfeffer	Etwas / nach Bedarf
Sojasauce / Sojasoße / Shoyu	4 Esslöffel
Currypulver	1 Teelöffel
Bienenhonig	1 Esslöffel
Rotwein	125 ml
Rohe Hühnereier - mittel	2 Stk.
Glatte Petersilie / Petersilgrün	2 Esslöffel
Chilipulver	Etwas / nach Bedarf

Zubereitung:

Die Mie-Nudeln nach Packungsanleitung kochen, abseien und warmstellen.

Die Gemüse waschen, putzen und in ca. 5 - 7 cm. lange, dünne Streifen schneiden. Nun die verschiedenen Gemüse einzeln in einer sehr heißen Pfanne schnell durchschwenken, sodaß sie noch schön Biß haben. Mit Curry, Salz und Pfeffer und Chili würzen.

In der selben Pfanne den Honig karamelisieren, mit Rotwein und Sojasoße ablöschen und etwas einkochen lassen. Evt. mit etwas Brühe aufgießen. Gut würzen und in ein extra Schälchen geben.

Aus den verschlagenen Eiern ein Omelett backen, zerreißen und ebenfalls beiseite stellen.

Die Mie-Nudeln ebenso in einer Pfanne kurz durchschwenken und das Gemüse und die Eierstreifen darübergeben.

Ganz zum Schluß den feingeschnittenen Chinakohl mit zur Pfanne geben.

Wer mag kann die Soße nun über die Nudeln geben oder seperat dazureichen.

Dieses Gericht kann man durch schnell angebratene Shrimps, oder zb. Filet oder Lungenbraten nach Belieben abwandeln.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1682-Flinke-China-Pfanne.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at