

gebratene Broccoli-Nudeln mit Möhren

(von Claudia Schröder und Thomas Köhne)

Kategorie: Hauptspeise

Zubereitungszeit : 35 min

Portionen: 4

Zutaten:

- 150 g Nudeln
- Salz
- 300 g Broccoli
- 200 g Möhren
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Cashewkerne
- Öl (für die Pfanne)
- Sojasauce
- Zitronensaft

Beschreibung:

Nudeln in Salzwasser bissfest kochen und das Gemüse putzen. Broccoli in kleine Röschen teilen sowie die Möhren in Streifen schneiden. Zwiebeln in Ringe schneiden und die Knoblauchzehe fein zerhacken. Öl in eine Pfanne geben, Broccoli, Möhren, Zwiebeln und Knoblauch darin unter Wenden anbraten. Bei geschlossenem Deckel kurz dünsten. Mit Sojasauce und Zitronensaft nun abschmecken. Nudel und Cashewkerne hinzugeben und weiterbraten.

Notizen:

