

Zubereitung

Reisnudelpfanne

**Nährwert pro Person:**

4 g Fett
9 g Eiweiss
64 g Kohlenhydrate
1384 kJ (331 kcal)



ca. 35Min



4 Personen

250 g **Reisnudeln**

Wasser, siedend

Öl zum Rührbraten

3 **Mini-Lattiche**, in feinen Streifen

1 Bund **Bundrüebli**, schräg in Scheiben

100 g **Champignons**, in Sechsteln

3 **Bundzwiebeln** mit dem Grün, in Ringen

4 EL **Austernsauce**

4 EL **Sojasauce**

2 EL **Korianderblättchen**

1 **roter Chili**, entkernt, in Ringen

wenig **Sesam zum Garnieren**

Und so wirds gemacht:

1. Nudeln in eine Schüssel geben, siedendes Wasser darübergiessen, unter gelegentlichem Rühren ca. 6 Min. ziehen lassen. Nudeln kalt abspülen, abtropfen.
2. Öl im Wok oder einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. Lattich und alle Zutaten bis und mit Bundzwiebeln ca. 3 Min. rührbraten, herausnehmen. Evtl. wenig Öl in dieselbe Pfanne geben, Nudeln ca. 2 Min. rührbraten.
3. Gemüse und alle Zutaten bis und mit Chili begeben, mischen, nur noch heiss werden lassen, Sesam darüberstreuen.