

15 Minuten Gebratene Nudeln

von Sandy_Live · 2 Portionen

ZUTATEN

- 250 g** Mie Nudeln
- 1** Stange Lauch
- 1** große Karotte
- 2** Knoblauchzehen
- 400 g** Brokkoli (frisch)
- 3 EL** Soja Soße
- 2** Eier
- 1 TL** Kokos oder Erdnussöl

ZUBEREITUNG

1. Gemüse Vorbereiten

Lauch in Ringe , Brokkoli in mundgerechte Stücke, Knoblauch in Scheiben und Möhren in dünne Streifen schneiden

2.

In einem Wok das Öl erhitzen

3.

Mie Nudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und ca 5 Minuten ziehen lassen

4.

Gemüse in den Wok geben und unter ständigem Rühren scharf anbraten

5.

Mie Nudeln abgetropft in den Wok geben und die Sojasoße hinzugeben.

6.

Alles gut vermischen und in der mitte platz schaffen

7.

Eier in die Mitte geben, kurz stocken lassen und dann verrühren

8.

Mit weiterer Sojasoße , Chiliflocken und Sesam verfeinern. Finito