

Mie-Nudeln mit Crevetten

Für 4 Portionen



250 g	Mie- Nudeln
300 g	rohe Crevetten Tail-on
1 Prise	Salz
2 TL	Maisstärke
½ TL	Zucker
2 EL	heisses Wasser
4 EL	Sojasauce
1 EL	Sesamöl
3 EL	Austernsauce
100 g	Shiitakepilze
40 g	Ingwer
1 grosse	Karotte
4	Frühlingszwiebeln
1 dl	Rapsöl
200 g	Mungobohnensprossen

Und so wirds gemacht:

Nudeln 1–2 Minuten in Wasser knapp weichkochen. Abgiessen, mit kaltem Wasser abspülen. Gut abtropfen. Auf einer Platte oder einem Teller auslegen und kurz trocknen lassen. Inzwischen Crevetten mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz würzen und in Maisstärke wenden. Zucker mit heissem Wasser verrühren. Sojasauce, Sesamöl und Austernsauce dazu rühren. Pilze in Scheiben, Ingwer und Karotte in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln schräg in Ringe schneiden.

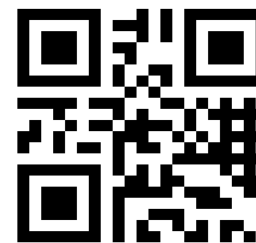
Die Hälfte des Öls in einem Wok oder einer weiten Bratpfanne erhitzen. Nudeln in der Pfanne verteilen und ca. 2 Minuten anbraten. Umdrehen und weiterbraten, bis die Nudeln leicht Farbe annehmen und knusprig sind. Nudeln herausnehmen und beiseitestellen.

Pilze in wenig Öl rundum anbraten. Ingwer- und Karottenstreifen dazugeben, kurz anbraten. Auf eine Seite der Pfanne schieben. Crevetten im restlichen Öl anbraten. Nudeln und Sauce dazugeben und ca. 2 Minuten unter Rühren erhitzen. Sprossen und Zwiebelringe dazugeben und kurz mitbraten. Mie-Nudeln sofort servieren.



Kochzeit gesamt: ca. 30 Minuten

vegetarisch



pilzland.ch

info@pilzland.ch