

GATGH GAP REZEPTE

GLASNUDELN MIT HACKFLEISCH

Zubereitungszeit 20 min | 2 Personen


GATGH GAP
kochen & genießen



FOLLOW | COMMENT | LIKE



WWW.GATGHGAP.DE

Zubereitung

- Die Nudeln gemäß den Anweisungen auf der Verpackung kochen. Normalerweise müssen sie nur für 2-3 Minuten in kochendem Wasser ziehen. Dann abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und beiseite stellen.
- "CATCHCAP-Pfannenspritzschutz" auf eine passende Pfanne (28cm) legen. In der großen Pfanne das Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Den gehackten Knoblauch und die Zwiebelstreifen hinzufügen und anbraten, bis sie duften und leicht gebräunt sind.
- Die Karottenstreifen, Paprikastreifen und Brokkoliröschen hinzufügen. Braten Sie sie für etwa 3-4 Minuten, bis das Gemüse leicht weich wird.
- Die gekochten Nudeln in die Pfanne geben und gut vermengen.
- Füge Sojasauce, Austernsauce und Zucker hinzu. Alles gut umrühren und für weitere 2-3 Minuten köcheln lassen.
- Die Frühlingszwiebeln unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Optional: Vor dem Servieren mit einem Schuss Sesamöl beträufeln und mit Sesamsamen bestreuen.
- **Das Catch Cap Team wünscht Guten Appetit !!!**

Zutaten

- 200 g asiatische Eiernudeln oder Ramen-Nudeln
- 2 Esslöffel Pflanzenöl
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Zwiebel, in dünne Streifen geschnitten
- 1 Karotte, in dünne Streifen geschnitten
- 1 Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 Tasse Brokkoliröschen
- 2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel Austernsauce
- 1 Teelöffel Zucker
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Sesamöl und Sesamsamen zur Garnitur (optional)

