

WOK NUDELPFANNE MIT SCHWEINEFLEISCH, PAPRIKA UND ERBSEN

WOK NUDELPFANNE MIT SCHWEINEFLEISCH, PAPRIKA UND ERBSEN

Ich habe dieses Jahr genau ein Schälchen Erbsen im Garten geerntet - nicht besonders viel, aber genau richtig um damit eine leckere und frische Wok Nudelpfanne mit Schweinefleisch, Paprika und Erbsen zu zaubern. Das Ganze wurde mit geröstetem Sesam und etwas Sesamöl abgeschmeckt - da können fertige, fettige Wok Nudeln definitiv nicht mithalten. Außerdem steht das Essen schnell auf dem Tisch, so sind die Wok Nudeln perfekt für ein Abendessen unter der Woche!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

100g Mie Nudeln

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

2 Karotten

2 Knoblauchzehen

200g Schweinefilet

1/2 EL weißer Sesam

1/2 EL schwarzer Sesam

Sesamöl

100g Erbsen

3-4 EL Sojasauce

etwas scharfes Chilipulver

1 Tasse Wasser

1 Limette

1 EL Austernsauce

ZUBEREITUNG:

Den Sesam ohne zusätzliches Fett im Wok anrösten und beiseite stellen. Das Schweinefilet dünn aufschneiden, das Sesamöl im Wok erhitzen und das Schweinefleisch darin scharf anbraten. Das Fleisch ebenfalls auf einem kleinen Teller beiseite stellen.

Die Nudeln mit kochendem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen.

Die Paprika in dünne Streifen schneiden, den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und die Karotten schälen und grob raspeln. Nochmal etwas Öl im Wok erhitzen und das Gemüse dazu geben. Kurz anbraten und mit einer Tasse Wasser ablöschen.



Die Nudeln mit in den Wok geben und alles gut vermengen. Mit Austernsauce, Sojasauce, Chilipulver und Limettensaft abschmecken. Am Ende das Fleisch und den gerösteten Sesam zufügen.



Die Wok Nudelpfanne in passenden, großen Schälchen oder auf tiefen Tellern anrichten.

Essen ist fertig!

