



HAUPTGERICHT

SCHNELL & EINFACH

## PAPRIKA-NUDELN MIT GEMÜSE AUS DEM WOK

### GEMÜSE

- Erdnussöl zum Braten
- 1 Zwiebel, in Streifen
- 600 g Rüebli, längs dünne Streifen abgehobelt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 4 cm Ingwer, fein gerieben
- 4 EL milde Sojasauce
- 2 EL Austernsauce
- 80 g Jungspinat

### NUDELN

- 250 g Teigwaren (z.B. Fettuccine ricce)
- Salzwasser, siedend
- 1-1/2 EL Zweifel Seasoning Paprika

### GARNITUR

- 25 g Cashew-Nüsse, gehackt, geröstet
- 3 EL Thai-Basilikumblättchen

**1.** Gemüse: Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Zwiebel und Rüebli ca. 3 Minuten rührbraten. Knoblauch und alle Zutaten bis und mit Austernsauce verrühren, begeben, kurz weiterrührbraten.

**2.** Spinat begeben, zusammenfallen lassen.

**3.** Nudeln: Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen, 4 EL Kochwasser zum Gemüse geben, Nudeln abtropfen.

**4.** Nudeln und Zweifel Seasoning Paprika mit dem Gemüse mischen, anrichten.

**5.** Garnitur: Paprika-Nudeln mit Cashew-Nüssen und Thai-Basilikum garnieren.

### NÄHRWERTE PRO PORTION:

**462 kcal, FETT 11g, KOHLENHYDRATE 60g, EIWISS 14g**



CA. 30 MIN.



FÜR 4 PERS.