

# Asianudeln Mamachouchou



Dieses Rezept ist sehr schnell und einfach zuzubereiten! Dazu ist es noch sehr reich an Vitamin A, Vitamin B3, Vitamin B6 und Folsäure. Außerdem Kalorien- und Kohlenhydratarm! So ist dein Körper mit Antioxidantien mehr als gut versorgt und dein Metabolismus wird optimal unterstützt. Guten Appetit!



## Rezept

Anzahl Portionen 3

Zutaten	Menge	Scaled amount
Reisnudeln	125 g	
Möhren	270 g	3 Stück
Putenfleisch	260 g	2 große Filets
Spinat	150 g	1/2 Packung
Pilze, Paris	70 g	4 Pilze
Sojasoße	42 g	4 Esslöffel
Zwiebel	30 g	1/2 Kleine
Sesamkerne	22 g	2 Esslöffel
Sesamöl	16 g	3 Esslöffel
Basilikum, frisch	15 g	1 Handvoll
Olivenöl	6 g	1 Esslöffel
Limette	5 g	Saft 1/2 Limette
Knoblauch	3 g	1 Zehe

## Zubereitung

1. Putenfleisch waschen, trocken tupfen (mit Küchenrolle), in Geschnetzeltes schneiden.
2. Knoblauch und Zwiebeln schneiden.
3. Wok erhitzen, dann Olivenöl dazugeben, kurz warten, Knoblauch und Zwiebeln dazugeben.
4. Wenn Knoblauch leicht gold ist, Putenfleisch dazugeben und bei mittlerer Hitze braten bis kaum mehr Wasser vorhanden ist.
5. Währenddessen Möhren schälen und in Scheiben schneiden, zur Seite legen.
6. Putenfleisch salzen und pfeffern und 1/3 vom Sesamöl dazugeben.
7. Geschnittene Möhren in den Wok dazu geben.
8. Wasser zum kochen bringen, nicht salzen.
9. Pilze waschen, trocken tupfen, in Scheiben schneiden (nicht zu dünn) und halbieren und in den Wok geben.
10. Währenddessen Nudeln ins kochendes Wasser geben und 2-3 min ziehen lassen.
11. Spinat waschen, abtropfen lassen und in den Wok unterheben.
12. Währenddessen den Rest vom Sesamöl sowie die gesamte Sojasauce in den Wok geben und alles gut mischen.
13. Nudeln abgiessen und in den Wok dazugeben, alles gut mischen und ein Paar Minuten mit den Rest anbraten.
14. Während dessen Basilikumblätter waschen, schneiden und hinzufügen.
15. Gericht mit Limetten abschmecken und sofort servieren.

**Guten Appetit!!!**