



Chinakohl-Nudel-Pfanne

500 g dünne Nudeln

400 g Möhren

650 g Chinakohl

1 Bund Lauchzwiebeln

1 EL Öl

2 EL Sojasauce

Sambal Oelek

in kochendes Salzwasser geben und bei schwacher Hitze ca. 3 Minuten gar ziehen lassen. Dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. schälen und in dünne mundgerechte Streifen schneiden.
vierteln und den Strunk entfernen, dann in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.
waschen und putzen sowie in Ringe schneiden. in einer großen Pfanne erhitzen. Kohl, Möhren darin unter Rühren anbraten. Nudeln zufügen und weitere 5 Minuten unter Rühren braten. Die Lauchzwiebeln zufügen und kurz mitbraten. Mit und abschmecken und genießen.

Biolandhof Avena/Dreyer GbR

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn

04920 / 318

info@biolandhof-avena.de

www.biolandhof-avena.de