



## Asiatische Gemüsepfanne

### Zutaten (für 4 Portionen)

- 200 g Brokkoli
- 1 rote + 1 gelbe Paprika
- 100 g Zuckerschoten
- 80 g Shitake-Pilze
- 3 Frühlingszwiebeln
- 250 g Mie-Nudeln
- 3 cm Ingwer, geschält und gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, geschält und gehackt
- 1 Chilischote, in Ringe geschnitten
- 100 ml Gemüsebrühe
- 5 EL Sojasauce
- 1/4 Bund Koriander
- 1 EL schwarzer Sesam
- 1 EL Kerrygold Original Irisches Butterschmalz

### Zubereitung

Brokkoli in kleine Röschen teilen, Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in mundgerechte Stücke teilen. Zuckerschoten halbieren, bei den Shitake-Pilzen die Stiele entfernen und die größeren Pilze halbieren. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Mie-Nudeln nach Packungsangabe zubereiten. Butterschmalz in einem Wok erhitzen, Brokkoli und Paprika zugeben und für 5 Minuten unter Rühren braten. Danach Zuckerschoten, Shitake, Frühlingszwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Chilischote beifügen und 2 Minuten mit braten. Danach mit Gemüsebrühe und Sojasauce ablöschen. Mie-Nudeln zugeben und alles einmal aufkochen lassen. Koriander hacken und zusammen mit dem schwarzen Sesam über der Gemüsepfanne verteilen.

Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten