

Asiatische Gemüse- Nudelpfanne



Schwierigkeitsgrad
leicht



Portion/ Größe
4 Portionen



Zubereitungszeit
40 Minuten

Zutaten

je eine rote und gelbe Zwiebel

2-3 Karotten

1 kleines Stück Sellerie

1 kleines Stück Ingwer

2 Paprika

1 kleine Zucchini

150 gr Champions

100 gr Frischkäse

Erdnussöl

je 1 Pkg. Soja- und Hafer Creme Cuisine

Salz, Pfeffer, Asiagewürz, Curry, Kurkuma

Cayenne Pfeffer, Chili Flocken, geräuchertes Paprikapulver

optional Curry Sauce mit fruchtiger Note



Außerdem: Nudeln zum Servieren

Zubereitung

Zwiebeln schälen und fein hacken. Karotten und Sellerie schälen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika in größere Stücke schneiden. Zucchini nicht schälen, sondern nur waschen und in Scheiben schneiden. Champion säubern und wenn nötig halbieren. Ingwer schälen.

In einer Pfanne Erdnussöl erhitzen und das Gemüse (außer Zwiebeln und Ingwer) sehr scharf anrösten, dann zur Seite stellen. In der gleichen Pfanne wieder ein wenig Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten, Ingwer reiben und dazu geben. Beide Creme Cuisine dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Kurz köcheln lassen, bis die Gewürze sich auflösen.

Zum Schluss den Frischkäse und wenn vorhanden 2 Tl. Curry Sauce einrühren.

Die gekochten Nudeln auf einen Teller geben, mit der Sauce begießen und das Gemüse darüber verteilen.