



DER WOCHE

BUNTE ASIANUDELN

MIT SELLERIE & MANGOLD

		Zutaten	Zubereitung
200	g	Reisnudeln	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zuerst die Reisnudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangaben zubereiten, abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. 2. Währenddessen die Eier in eine Schüssel aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen und verquirlen. 3. Nun den Knoblauch schälen und in feine Stücke hacken. Mangold putzen waschen, die Stiele in Scheiben sowie die Mangoldblätter in Streifen schneiden. 4. Sellerie waschen, putzen, Fäden mit einem Messer abziehen und Sellerie in Stücke schneiden. Frühlingszwiebel ebenso putzen, waschen und in Stücke schneiden. 5. Paprika halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. 6. Jetzt das Olivenöl im Wok erhitzen und den Knoblauch darin etwa 3 Minuten anbraten. Anschließend das vorbereitete Gemüse (Mangold, Sellerie, Frühlingszwiebel und Paprika) sowie die Erbsen dazugeben und weitere 7 Minuten braten. 7. Dann noch die Reisnudeln sowie die verquirlten Eier unterheben und kurz mitbraten bis das Ei gestockt ist. 8. Zum Schluss mit Sojasauce, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken und mit Basilikum bestreut servieren.
1	Prise	Salz	
1	Prise	Pfeffer, weiß	
2		Eier	
1	Stk	Knoblauchzehe	
4	Stg	Staudensellerie	
4	Stg	Mangold	
3	Stk	Frühlingszwiebeln	
1	Stk	Paprika, rot	
1	EL	Olivenöl	
100	g	Erbsen	
2	EL	Sojasauce	
1	Bund	Basilikum, frisch,	
1	TL	Chiliflocken nach Belieben	