



## Pfannengerührtes Gemüse mit Mie- Nudeln

### Zutaten

- 20 g Chinesische Mischpilze (getrocknet)
- 300 g Broccoli
- 300 g Möhren
- 200 g Champignons, frisch
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 150 g rote Paprikaschoten
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 250 g Mie Nudeln
- 3 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 TL Zucker
- 500 ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Soja Sauce
- 0,5 TL Reisweinessig
- 4 EL Soßenbinder für helle Soßen
- 10 g MAGGI Gemüse Brühe
- 4 EL Erdnüsse
- etwas Maggi Würzmischung 1, für gebratenes Fleisch

### Zubereitung

1. Chinesische Mischpilze ca. 10 Min. in lauwarmem Wasser einweichen.
2. Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Stiele in Scheiben schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden. Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Mie-Nudeln nach Anweisung auf der Packung zubereiten und warm stellen.
4. In einem Wok THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Das Gemüse (ausser den Broccoliröschen) zugeben. Zucker darüber streuen und alles ca. 8 Min. unter Rühren anbraten.
5. 500 ml Wasser zugießen. Soja Sauce und Maggi Gemüse Brühe zugeben. Die Broccoliröschen zufügen und zugedeckt weitere 5 Min. garen. Mit Soßenbinder für helle Soßen binden. Mit Reisweinessig und MAGGI Würzmischung 1 würzen und abschmecken.
6. Die Mie-Nudeln und das Gemüse auf Tellern anrichten und mit Erdnüssen garniert servieren. Dazu MAGGI Internationale Würzsauce Asia servieren.

### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	95 g
Energie	690 kcal
Fett	21 g
Protein	27 g

🕒 50 Minuten

⊕ 3 Portionen