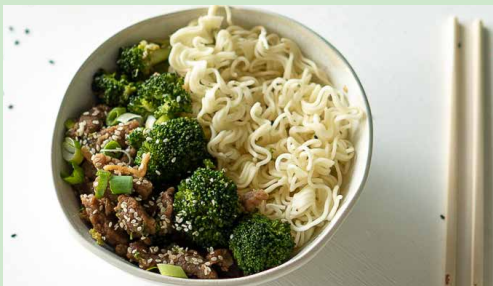




VEGAN MONGOLIAN NOODLES



ZUTATEN

400g Soja-Schnetzel
250g Mie-Nudeln
1 Bund Lauchzwiebeln
1 Brokkoli
Gemüsebrühe
4 EL Soja Soße
4 EL Hoi Sin Soße
1 Daumengroßes Stück
Ingwer
1L Sonnenblumenöl
Mehl
Stärke z.B Maisstärke
Salz & Pfeffer

UTENSILIEN

Topf, Wok



für 4 Portionen



20 Min

1. Einen Topf mit dem Öl zum frittieren aufsetzen.
Das Soja-Schnetzel mit Gemüsebrühe übergießen. Nach dem Trocknen mithilfe eines Baumwolltuchs die restliche Feuchtigkeit ausdrücken.
2. Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden.
Die Mie-Nudeln mit heißem Wasser übergießen und für 5 Minuten bedecken.
Den Ingwer in feine Streifen schneiden.
3. Das Soja-Schnetzel in etwas Mehl & Stärke panieren.
Anschließend im heißem Öl für 3-4 Minuten fritieren und abtropfen lassen.
4. In einem Wok etwas Öl vom frittieren geben und den Ingwer sowie die Lauchzwiebeln anbraten.
5. Die Mie-Nudeln hinzu fügen und vermengen.
Die Soßen hinzu geben und das Soja-Schnetzel hinzufügen.
Nochmals vermengen und für 2-3 Minuten braten lassen.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren!

GOOD FOOD. GOOD VIBES