

Mie Goreng

250 g	asiatische Eiernudeln
	Salz
500 g	Schweineschnitzel
1	frischer Brokkoli
1 Glas	Mungobohnen-Keimlinge
1	Karotte
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Stück	Ingwer (ca. 1,5 cm)
	neutrales Öl zum Braten
2 TL	Sambal Oelek
3 EL	Sojasauce (Achtung: kann Glutamat enthalten !!)
200 ml	Gemüsebrühe

Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen (zumeist in kochendes Wasser geben, Topf von der Platte nehmen und 5 Minuten ziehen lassen, dann abschrecken und durchrühren).

Vom Brokkoli die Röschen abtrennen, Röschen kurz in kochendem Wasser blanchieren und beiseite stellen.

Schnitzel in Würfel schneiden und im Öl anbraten. Währenddessen Zwiebel würfeln und hinzufügen. Knoblauch klein hacken und hinzugeben. Ingwer klein hacken (ersatzweise Ingwerpulver) und hinzufügen. Karotte in kleinen Würfeln hinzugeben. Zum Schluss Sambal Oelek unterrühren.

Mit Sojasauce ablöschen. Wer es nicht so trocken mag, fügt noch 200 ml Gemüsebrühe hinzu.

Dann mit Mungobohnen, dem Brokkoli und den Nudeln vermengen.

Sofort servieren. Die Gemüse sollten bissfest sein.