

Asiatische Pfanne bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

400 gr Schweineschnitzel, 3 Esslöffel Sojasauce, 3 Esslöffel Öl, 1 Stange Lauch, je 1 rote und gelbe Paprikaschote, 3 Möhren, 100 gr Champignons, 100 gr Bohnensprossen (Glas), 200 gr Glasnudeln, 100 gr tiefgekühlte Erbsen, 1 Prise Chilipulver, 1 Prise Pfeffer.

Die Vorbereitungen:

Schnitzel abbrausen, trockentupfen, in 2 x 3cm große Stücke teilen. In Sojasauce, 1 El Öl 20 Minuten marinieren. Lauch putzen, waschen, in Streifen teilen. Paprika halbieren, putzen, ebenfalls in dünne Streifen teilen. Möhren putzen, schälen, in dünne Stifte schneiden. Pilze putzen, vierteln. Bohnensprossen abtropfen lassen.

Die Zubereitung:

Fleisch aus der Marinaden nehmen, pfeffern. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin unter Rühren 2-3 Minuten scharf anbraten, herausnehmen.

Nudeln nach Packungsangabe kochen.

Lauch, Möhren, TK Erbsen und Pilze in die Pfanne geben, unter Rühren 5 Minuten schmoren. Fleisch, Marinade und Sprossen zufügen, ca. 3 Minuten unter Rühren weitergaren. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.