



Frühlings- Mah-Mee

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

250 g Teigwaren (z. B. Nudeln)

Salzwasser, siedend

Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen, abtropfen, beiseite stellen.

Öl zum Rührbraten

100 g Schinkenwürfeli

400 g Schweinsgeschnetzeltes

1 Kohlrabi, in Würfeli

100 g Mungbohnen-Sprossen

1 dl Fleischbouillon

4 Esslöffel Sojasauce

½ Teelöffel Sambal Oelek

100 g Rucola, grobe Stiele entfernt

1. Öl im Wok oder in einer weiten, beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Schinken ca. 2 Min. rührbraten, herausnehmen, zugedeckt beiseite stellen. Geschnetzeltes portionenweise je ca. 5 Min. rührbraten, herausnehmen, zum Schinken geben. Restliches Bratfett mit Haushaltspapier auf tupfen.

2. Evtl. wenig Öl begeben. Kohlrabi ca. 8 Min. rührbraten, Mungbohnen-Sprossen begeben, ca. 2 Min. weiter-rührbraten.

3. Bouillon, Sojasauce, Sambal Oelek, beiseite gestellte Teigwaren, Fleisch und Rucola sorgfältig daruntermischen, nur noch heiss werden lassen.

Pro Person: 9 g Fett, 41 g Eiweiss,
49 g Kohlenhydrate, 1843 kJ (441 kcal)