

mie-nudeln-mit-buntem-teriyaki-sesam-gemüse

Mie-Nudeln mit buntem Teriyaki-Sesam-Gemüse

Zutaten für 4 Personen

8 Frühlingszwiebeln
6 Karotten
140 g Maiskölbchen
2 rote Paprika
30 g Ingwer
6 EL None
240 g Mie-Nudeln
10 g Sesamsaat
120 ml Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Sesam
240 g Zuckererbsen

Schritte:

1. Alles parat?
2. Sesam in einer Pfanne goldbraun rösten.
3. In der Zwischenzeit Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden.
4. 2/3 der Frühlingszwiebel schälen und schräg in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.
5. Karotten schälen und schräg in feine Scheiben schneiden.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebeln, Karotten und Ingwer bei mittlerer Hitze etwa 5 min. anbraten.
7. Währenddessen Zuckerschoten waschen und Enden abschneiden.
8. Paprika waschen, entkernen und grob schneiden.
9. Maiskölbchen in mundgerechte Stücke schneiden.
10. Zuckerschoten, Paprika und abgetropften Mais hinzugeben und weitere 5 min. braten.
11. Währenddessen Mie-Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten.
12. Mie-Nudeln und Teriyaki Sauce in die Pfanne geben, mischen und etwa 1 min. lang köcheln lassen.
13. In der Zwischenzeit die restlichen Frühlingszwiebeln schräg in feine Ringe schneiden.
14. Mit geröstetem Sesam und grünen Zwiebeln servieren und genießen.