Vollkornnudelpfanne mit Gemüse und Walnüssen

Dauer: Schnell Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig

4 Personen



Zutaten

500 G	Vollkornnudeln
250 G	Shiitake-Pilze
400 G	Chinakohl
4 STUECK	Frühlingszwiebel
1 STUECK	Karotte
150 G	geschälte Walnüsse
4 STUECK	Knoblauchzehen

Zubereitung

1. Nudeln in Salzwasser kochen, dann mit kaltem Wasser abschrecken und beiseite stellen.
2. Die Shiitake, den Chinakohl, die Karotten und die Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Im Wok oder in einer Pfanne 4 EL Rapsöl erhitzen. Darin das Gemüse (Chinakohl, Karotten, Frühlingszwiebel) und die Shiitake anbraten und in einer Schüssel sammeln.

   Aufgrund der unterschiedlichen Garzeit brät man am besten alles einzeln an.
3. Die Walnüsse in den Wok geben und kurz anrösten, dann Knoblauch beifügen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und die Nudeln beifügen. Mit Chili abschmecken und kurz gemeinsam garen.
4. Zum Schluss der Shiitake und das Gemüse beifügen, mit Käse bestreuen und servieren.

SEMINAR BÄUERINNEN