

## Gebratene Nudeln

400 g Spaghetti, ungekocht

500 g Geschnetzeltes

1 EL Sesamöl

Salz & Pfeffer

1 große Stange Lauch

2 Karotten

2 Knoblauchzehen

**Soße:**

4 TL Röstzwiebeln

4 EL Sesamöl

4 EL Wasser

4 EL Sojasoße

1 TL gemahlener Ingwer

1 TL gemahlener Koriander

1 TL gemahlener Kurkuma

1 TL Paprikapulver scharf

1 TL Hähnenbrühepulver

1 Msp. Chiliflocken



**Martina Ruck**

selbständige Beraterin

**[www.ofenzauberei.de](http://www.ofenzauberei.de)**

[info@ofenzauberei.de](mailto:info@ofenzauberei.de)

Spaghetti halbieren und in Salzwasser kochen.

So lange den Lauch in feine Ringe, Karotten in Stifte und Knoblauchzehen in kleine Würfelchen schneiden.

Röstzwiebeln mit einem Löffel oder mit den Fingern etwas zerkleinern.

In einer Elfe mit den restlichen Soßenzutaten vermischen.

Fleisch in der heißen Wokpfanne mit Sesamöl anbraten, salzen und pfeffern. Lauchringe, Karottenstifte und Knoblauch zugeben und mit anbraten.

Spaghetti absieben, mit der Soße zum Fleisch und Gemüse geben.

Alles zusammen **ca. 5 min.** weiterbraten und abschmecken.