

Glasnudel-Wok mit Crevetten und Eiern



Nährwert pro Portion:

Kilokalorien:	363 kcal
Kohlenhydrate:	10 g
Eiweiss:	4,5 g
Fett:	2 g
Zeitaufwand:	20 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	mittel

Zubereitung:

Schritt 1:

Die Pilze in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Schritt 2:

Die Glasnudeln in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen und 3 – 5 Minuten ziehen lassen (Achtung bei asiatischen Teigwaren muss es gekocht werden) und danach absieben.

Schritt 3:

Stangensellerie in feine Ringe schneiden. Selleriegrün grob mit der Petersilie hacken. Die Pilze abtropfen lassen und dann in mundgerechte Stücke schneiden.

Schritt 4:

Im Wok die Gemüsebouillon stark erhitzen und die Stangensellerie (ohne Grün) garen. Nach ca. 4 Minuten die Crevetten dazu geben und immer wieder umrühren. Alles zusammen nochmals ca. 5 Minuten garen (Deckel drauf). Kurz vor Ende die Reissnudeln, Petersilie, Selleriegrün und die Pilze dazu geben. Dann für weitere ca. 3 Minuten garen.

Schritt 5:

In einer kleinen Bratpfanne das Ei braten.

Schritt 6:

Alles schön anrichten und das Spiegelei oder wie ich gekehrtes Ei schön darauf legen und geniessen.



Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Pilze gemischt
- 25 g Glasnudeln oder Reissnudeln
- 50 g Crevetten TK
- 50 g Stangensellerie
- 1 Stk Ei
- Etwas Petersilie
- Etwas Sojasauce
- 100 ml Gemüsebouillon