

Gemüse aus dem Wok mit Nüssen



Zutaten:	Zubereitung:
Je nach Belieben Mie Nudeln, Glasnudeln oder Reis	zubereiten, abgießen und beiseite stellen
1 Handvoll Nüsse (Walnüsse, Erdnüsse oder Cashew-Kerne)	in etwas Öl anrösten und dann in einem Schälchen abkühlen lassen.
Wer mag kann Hähnchenfleisch oder Putenschnitzel	in feine Streifen schneiden und in Öl anbraten.
1 Knoblauchzehe 1 Stück Ingwer	fein hacken und zugeben
2 rote Zwiebeln	halbieren und in Spalten schneiden, mit anbraten.
1 Paprikaschote	in Streifen schneiden und zugeben.
den hinteren Teil von 1 Chinakohl (den vorderen zarten Teil als Salat zubereiten)	halbieren, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. In den Wok geben und mitbraten. Mit
1 Eßl Sojasoße	und
½ Tasse Gemüsebrühe	würzen. Mit

Salz, Pfeffer	abschmecken. Nach Belieben die Nudeln gleich untermengen und die Nüsse über das Gericht streuen.
---------------	--

Tipp: Es können auch Champignons, gekochte Bohnen oder Brokkoli, Zucchini, vorblanchierte Spargelstücke oder anderes Gemüse in den Wok wandern.

Wer es etwas süß-säuerlich mag, mengt noch 2-3 Eßl süß-saure Chilisoße darunter.