

## Spitzkohl-Nudelpfanne

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 45 Min

1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
30 g Ingwer  
400 g Möhren  
1 Spitzkohl

Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.  
Den Knoblauch schälen und fein würfeln oder pressen.  
Den Ingwer schälen und fein würfeln.  
Die Möhren schälen und in dünne Stifte schneiden.  
Den Spitzkohl putzen, vierteln und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.

400 g (Mie-)Nudeln

Für ein asiatische Geschmackserlebnis sollte man Mie-Nudeln verwenden. Gut eignen sich aber auch Vollkorn Tagliatelle oder andere Bandnudeln. Die Nudeln nach Packungsangabe kochen und anschließend abtropfen lassen.

3 EL Öl

Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen und die Möhren hineingeben. Etwa 4 Minuten andünsten.  
Zwiebeln und Knoblauch mit Ingwer hinzugeben und mitdünsten.  
Dann den Kohl hinzugeben und salzen. Weitere 4 Minuten dünsten.  
Nun mit der Kokosmilch und der Gemüsebrühe ablöschen und kurz aufkochen.  
Die Erdnusscreme dazugeben und 1 - 2 Minuten köcheln lassen.

Salz  
400 ml Kokosmilch  
200 ml Gemüsebrühe  
4 EL Erdnusscreme

2 EL Limettensaft  
Sambal Oelek

Die gegarten Nudeln zufügen und mit Limettensaft und Sambal Oelek abschmecken.

Koriander

Nach Belieben mit Korianderblättern würzen.