



## Grüner Frühlingsgemüse-Wok

### Zutaten

- 125 g Blattspinat, tiefgefroren
- 150 g Erbsen, tiefgefroren
- 200 g Mie Nudeln
- 150 g Zuckerschoten
- 100 g Frühlingszwiebeln
- 50 g frische Sojabohnenkeimlinge
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 Beutel Maggi Fix für Gebratene Nudeln
- 165 ml Kokosmilch
- 2 EL Cashewkerne
- 1 EL Korianderblätter

### Zubereitung

1. Blattspinat und Erbsen auftauen lassen. Mie Nudeln nach Packungsangabe kochen und abtropfen lassen.
2. Zuckerschoten putzen, waschen und diagonal halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Sojabohnenkeimlinge waschen und abtropfen lassen.
3. In einem Wok THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Zuckerschoten anschwitzen. Blattspinat gut ausdrücken und zusammen mit den Erbsen zugeben. Kurz mitanschwitzen. Die Nudeln, Frühlingszwieblringe und Sojabohnenkeimlinge untermischen.
4. Maggi Fix für Gebratene Nudeln darüber streuen und unter Rühren ca. 5 Min. braten. Kokosmilch zugießen und heiß werden lassen. Cashewkerne und Koriander hacken und zusammen unter das Wokgericht rühren. Auf Tellern anrichten.

#### Nährwert-Anzeige

Energie	487 kcal
Protein	19 g
Kohlenhydrate	69 g
Fette	14 g

🕒 35 Minuten

⊕ 3 Portionen