

HARTMUT SCHRÖTER

Ernst-Rein-Straße 43

33613 Bielefeld

Telefon: 0521 / 9879689

Fax:0521 / 5213121

E. Mail schroeter.hartmut@arcor.de

[http:// gesellschaftler-schroeter.de](http://gesellschaftler-schroeter.de)

Heute ein neues Olympia - Rezept

Chinesische Nudel-Pfanne“ für 4 Personen

Einkauf:

300 g frische grüne Bohnen, 350 g. chinesische Nudeln, 300g Champignons, 1 EL Zitronensaft, 1 Knoblauchzehe, 50 g. geröstete Erdnuskerne, 4 EL Erdnussöl, 3 EL Reiswein, , 3 EL. Sojasoße, Salz. 200 gr. Sojasprossen.

Zubereitung:

Bohnen säubern und die Nudeln in Salzwasser 10 Min. kochen. Die Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und mit den Erdnüssen klein hacken. In einer China-Pfanne (Wok) mit 2 EL Erdnussöl erhitzen und die Bohnen, die Pilze, den Knoblauch, die Sojasprossen und die Erdnüsse kräftig anschwitzen. Das Ganze mit dem Reiswein, der Sojasoße und etwas Salz abschmecken. Zum Schluss die die Nudeln hinzu geben und servieren. Alles sollte bissfest sein.

Guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen

Hartmut Schröter, 16.August 2008