



Frutti di Mare mit chinesischen Nudeln

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten für 4 Personen:

250 g Frutti di Mare **von Escal**

1 Paprikaschote grün + gelb

3 Karotten

1,5 Stangen Lauch

1,5 Pck. Chinesische Nudeln

10 cl Sojasauce

1 Glas Bambussprossen

1 Knoblauchzehe

Ingwer

Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Nehmen Sie die Frutti di Mare aus der Packung und lassen Sie sie eine Stunde bei Zimmertemperatur auftauen.
2. Geben Sie sie anschließend mit etwas frischem Ingwer, der klein gehackten Knoblauchzehe und der Sojasauce in eine Schüssel und lassen das Ganze 15-30 Minuten ziehen.
3. Schneiden Sie die Paprika, den Lauch und die Karotten in kleine Stücke. Kochen Sie die chinesischen Nudeln nach Packungsanweisung.
4. Legen Sie nun die Frutti di Mare in eine Pfanne und braten Sie sie an. Nehmen Sie sie anschließend aus der Pfanne und braten das Gemüse und die Bambussprossen in derselben Pfanne an. Servieren Sie die Meeresfrüchte mit den Nudeln und dem Gemüse auf einem schönen Teller.