



## Schnelle Asia-Gemüse-Pfanne

### Zutaten

- 3 EL MAGGI Schnelle Pfanne Typisch Asiatisch
- 100 g Eiernudeln
- 150 g Broccoli
- 150 g Karotte/n
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Sesam geröstet
- 30 g Mungobohnensprossen roh

### Zubereitung

1. Eiernudeln nach Packungsanweisung zubereiten und abtropfen lassen.
2. Broccoli waschen und in kleine Röschen teilen. Karotten schälen und in feine Stifte schneiden.
3. In einer Pfanne Olivenöl heiß werden lassen. Gemüse zugeben und unter Wenden ca. 4 Min. anbraten.
4. Eiernudeln mit in die Pfanne geben und alles unter Rühren bis zur gewünschten Konsistenz anbraten. MAGGI Schnelle Pfanne Typisch Asiatisch zugeben und unterrühren. Mit Sesamkörnern und Mungobohnensprossen bestreut servieren.

### Nährwerte

|               |            |
|---------------|------------|
| Kohlenhydrate | 52,2 g     |
| Energie       | 400,5 kcal |
| Fett          | 15,49 g    |
| Eiweiß        | 12,19 g    |

15 Minuten  
2 Portionen