



kocht!

Ihr Lieben, wie Ihr wisst, hat das Luur-up aufgrund der Corona-Krise noch eine Weile geschlossen. Wir hoffen natürlich, dass wir so bald wie möglich wieder für Euch öffnen können und wir uns alle wiedersehen. Bis dahin möchten wir Euch helfen, Euch ein wenig die Zeit zu vertreiben. An diesem und jedem weiteren Freitag stellen wir Euch zwei Kochrezepte vor. Das zweite Rezept ist für Vegetarier gedacht. Wenn Ihr Lust habt, kocht diese Rezepte doch gern nach. Jedes Rezept, das wir hier veröffentlichen ist für vier Personen gedacht. Wenn Ihr für mehr oder weniger Personen kocht, dann passt das Rezept bitte an.

**Heute gibt es eine
asiatische Nudelpfanne!**



Folgende Dinge braucht Ihr:

(oder vielleicht habt

Ihr einiges davon auch schon zu Hause):

500 Gramm Hühnerbrust

1 Stück Ingwer

(ungefähr zwei Zentimeter)

1 Knoblauchzehe

130 Milliliter Sojasauce

1 rote Paprikaschote

2 mittelgroße Zucchini

1 Stange Lauch

150 Gramm Sojasprossen

300 Gramm chinesische Eiernudeln

4 Esslöffel Öl

Pfeffer

Wenn Ihr alles beisammen habt, kann es auch schon losgehen:

Nehmt als erstes ein scharfes Messer zur Hand, denn jetzt wird geschneidelt. Die Hähnchenbrust wird in Würfel geschnitten.

Danach hackt Ihr den Knoblauch und den Ingwer klein.

Das Ganze mischt Ihr dann mit vier Esslöffeln von der Sojasauce und einem Esslöffel Öl.

Das Fleisch wird in dieser Mischung mindestens 15 Minuten mariniert.



Währenddessen könnt Ihr schonmal die Paprika und die Zucchini in Streifen schneiden und den Lauch in Ringe

Die Eiernudeln kocht Ihr jetzt so, wie es auf der Packung angegeben ist und stellt sie dann erstmal beiseite.

Jetzt nehmt Ihr drei Esslöffel Öl und erhitzt es in einem Wok. Wenn Ihr keinen Wok zu Hause habt, könnt Ihr auch eine große Pfanne nehmen.



Wenn das Öl heiß ist, gebt Ihr als erstes das Fleisch in die Pfanne und würzt es mit Pfeffer.

Dann wird das Gemüse dazugegeben und angebraten.

Zum Schluss fügt Ihr die Eiernudeln und die Sojasprossen dazu und bratet sie kurz mit.

Mit der übrigen Sojasauce löscht Ihr alles ab und schmeckt es ab.

So, und jetzt hoffen wir, dass Euch Eure Nudelpfanne gut schmeckt und wünschen Euch einen guten Appetit!

***Vielleicht habt Ihr ja Lust uns zu berichten oder Fotos von Eurem Meisterwerk zu schicken. Wir würden uns darüber freuen!
Unsere E-Mail-Adresse: info@luur-up.de***



kocht!

**Heute gibt es eine
vegetarische Gemüsepfanne!**



Folgende Dinge braucht Ihr:

(oder vielleicht habt

Ihr einiges davon auch schon zu Hause):

2 Paprikaschoten

6 Tomaten

1 Zucchini

(klein)

1 Paket Champignons

1 Becher Sahne

2 Zwiebeln

Kräuter

Paprikapulver

(edelsüß)

Salz und Pfeffer

Knoblauch

Olivenöl

Wenn Ihr alles beisammen habt, kann es auch schon losgehen:

Das Gemüse (Paprika, Tomaten, Zucchini, Champignons und Zwiebeln) werden als erstes gewaschen und klein geschnitten. Ihr könnt Euch dabei selbst aussuchen, wie klein Ihr es am liebsten mögt.

Anschließend gebt Ihr einen guten Schuss von dem Olivenöl in eine Pfanne.

Wenn das Öl heiß ist, bratet Ihr darin die Zwiebeln kurz an, wenn sie glasig werden ist es gut.



Dann gebt Ihr die Paprika dazu und dann nach und nach die Zucchini, die Champignons und zum Schluss die Tomaten.

Das Ganze bratet Ihr etwas an.

Nun würzt Ihr alles mit Salz, Pfeffer, dem Paprikapulver und den Kräutern, so dass es Euch gut schmeckt.

Zum Schluss schüttet Ihr noch die Sahne hinein. Umrühren nicht vergessen! 😊

Dazu kann man sehr gut Kartoffeln essen.



Jetzt lasst es Euch schmecken und guten

Appetit!

***Vielleicht habt Ihr ja Lust uns zu berichten oder Fotos von Eurem Meisterwerk zu schicken. Wir würden uns darüber freuen!
Unsere E-Mail-Adresse: info@luur-up.de***