

## Asia-Quick-Bowle mit Mienudeln (one-pot)

Zutaten für 4 Personen

- 400 g Kokosmilch
- 400 g Kokoswasser
- 20-30 g Currypaste, gelb oder rot  
(nach gewünschter Schärfe)
- evtl. Salz und Pfeffer
  
- 240 g Mienudeln, trocken (ca. 4 Nester)
- 240 g Karotten, 3 mm Streifen
- 100 g Sojasprossen, frisch
- 150 g Blattspinat, in Streifen geschnitten
- 150 g Edamame, frisch oder tiefgekühlt
- 60 g Zwiebel, rot, in Spalten geschnitten
- 60 g Cashewkerne, grob gehackt



Zubereitung

Die Kokosmilch, Kokoswasser, die gewünschte Currypaste und ggf. Salz und Pfeffer in einem Topf verrühren.

Nun alle weiteren Zutaten zugeben, einmal verrühren und mit geschlossenem Deckel 4-5 Minuten kochen.

Zum Schluss verrühren, anrichten und mit frischen Kräutern wie z. B. Koriandergrün, Blatt Petersilie oder Kerbel garnieren.

**Unsere Dienstleistungen, weitere Infos und Rezepte sowie Videos unter**  
**[www.frontcooking-academy.de](http://www.frontcooking-academy.de)**