|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
|  |  | **Shagi-Tse Thugba – tibetisches Nudelgericht**  **Zutaten für 4 Personen**  400 g lange Nudeln oder Spaghetti  500 g Rindshackfleisch  4 Karotten  2 Brokkolistangen  250 g grüne Erbsen  100 g grüne Bohnen  2 Zwiebeln  1 Knoblauchzehe  frischer Ingwer  wenige Rosmarinnadeln  Gemüsebouillon  Aromat  Soja  Masala (indische Gewürzmischung)  schwarzer Pfeffer  Salz  Rapsöl  **Zubereitung**  Rapsöl in grosser Pfanne erhitzen, fein geschnittene Zwiebeln darin andünsten, gehackter Knoblauch und Rindshackfleisch beifügen und nach Belieben würzen mit Masala, schwarzem Pfeffer, Aromat, Bouillon, Soja und eventuell Salz. Dann rühren, eine halbe Stunde braten lassen, anschliessend geschnittene Karotten, Bohnen, den gehackten Brokkoli, Erbsen, Rosmarin, Ingwerstückchen (nach Belieben) hinzufügen, 10 – 15 Minuten auf niederer Stufe dünsten, immer wieder umrühren.  Daneben Spaghetti mit Öl und Salz in Wasser weich kochen, abtropfen, auf Tuch trocknen. Zuletzt mit Fleisch und Gemüse gut vermischen. |