|  |
| --- |
|  |
|  |  | **Shagi-Tse Thugba – tibetisches Nudelgericht****Zutaten für 4 Personen**400 g lange Nudeln oder Spaghetti500 g Rindshackfleisch4 Karotten2 Brokkolistangen250 g grüne Erbsen100 g grüne Bohnen2 Zwiebeln1 Knoblauchzehefrischer Ingwerwenige RosmarinnadelnGemüsebouillonAromatSojaMasala (indische Gewürzmischung)schwarzer PfefferSalzRapsöl**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.  |