

20 min
unter **FR. 3.-**
pro Person

Nudeln mit Ei und Spinat

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

350 g Nudeln, z. B. Nestnudeln

Salz

4 EL ÖL

4 grosse Eier

ca. 1 TL granulierter Cayennepfeffer

ca. 4 EL Sojasauce

ca. 2 EL Limettensaft

200 g Blattspinat

1. Nudeln in reichlich Salzwasser ca. 5 Minuten kochen, bis sie noch bissfest sind. Abgiessen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
2. Öl erhitzen. Nudeln begeben und bei grosser Hitze kurz braten. Eier unter gelegentlichem Rühren begeben und kurz mitbraten. Mit Cayennepfeffer, Sojasauce und Limettensaft würzen. Spinat daruntermischen. Mit Cayennepfeffer und Sojasauce abschmecken.

Pro Person ca. 23 g Eiweiss, 18 g Fett, 58 g Kohlenhydrate, 2050 kJ/490 kcal

