Hot-Spice-Tomaten auf Asia-Nudeln

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	339 kcal/ 1429 kJ		
Eiweiß:	11,9 g	Fett:	10,1 g
Kohlenhydrate:	51 g		

Zubereitung:

1. Spargel abspülen, das untere Drittel der Stangen schälen. Spargel schräg in dünne Scheiben schneiden. Tomaten abspülen und halbieren. Walnüsse grob hacken.

2. Öl in einer beschichteten Pfanne (oder einem Wok) erhitzen. Tomaten und und Spargel darin ca. 1 Minute scharf anbraten. Walnüsse, Chilisauce, Kurkuma, Zitronenthymian und Cranberries zugeben und alles kurz in der Pfanne schwenken. Mit Salz abschmecken.

3. Nudeln nach Anweisung in reichlich Salzwasser kochen. Nudeln abgießen und mit den Tomaten anrichten..

Zutaten für 4 Portionen :

250 g	grüner Spargel
300 g	Kirschtomaten
40 g	kalifornische Walnüsse
1 EL	Öl
4 EL	scharfe Chilisauce
1/2 TL	Kurkuma
4 Stiele	Zitronenthymian
2 EL	kalifornische getrocknete Cranberries
	Salz
250 g	Asia-Nudeln (z. B. Mie-Nudeln)