

M

MIGROS MAGAZIN

M

FONDUE:
DIE TIPPS DER
WELTMEISTERIN

Seite 32

IN DER SPUR

*Die schönsten Loipen
der Schweiz*

Seite 28

EINS, ZWEI, ASIA:
SCHNELLE KÜCHE
AUS FERNOST

Seite 14

*Die Migros senkt die
Preise von 450 Produkten*

Seite 9

SO HILFST DU DEINEM IMMUNSYSTEM Seite 40



Farmer's Best
Chop Suey,
500 g **Fr. 4.95**

TIPP
*Für viele Asia-
Menüs braucht
Ingwer, Knob-
lauch und Früh-
lingszwiebeln:
Kleine Mengen
lassen sich fürs
nächste Mal
gut einfrieren.*

TIPP
*Für etwas
mehr Schärfe
reicht oft schon
ein Spritzer
Sriracha-Sauce.*



Nissin Demae
Ramen Instant Noodle
Soup, Chicken,
100 g **Fr. 1.30**

Ramen-Noodles- Salat

Hauptgericht für 4 Personen

2 Pack	Ramen-Nudeln mit Poulet- oder Rind- fleischgeschmack
2 EL	Sesamöl
40 g	Rauchmandeln
4	Mandarinen
100 g	Rotkohl
200 g	geraffelter Coleslaw
½ TL	Salz
1 dl	Reisessig
1 Bund	Koriander
40 g	geröstete Erdnüsse
2 EL	geröstete Sesam- samen

Zubereitung

1. Nudeln eines Päckchens halbieren. Eine Hälfte grob zerkleinern, im Öl goldbraun und knusprig braten. Mandeln grob hacken. Mandarinen schälen und in Schnitze teilen. Mandarinen mit restlichen Nudeln, 5 dl Wasser und dem Ramen-Gewürz der Packung aufkochen. 2 bis 3 Minuten köcheln lassen. Pfanne vom Herd ziehen. Mandarinen herausheben. Ramen-Sauce aus der Packung begeben, nach Anweisung fertigstellen.

2. Den Rotkohl fein hobeln. Mit Coleslaw und Salz mischen. Kräftig durchkneten. Essig zu den Ramen-Nudeln geben. Salat mit Mandarinen anrichten. Korianderblättchen abzupfen. Salat mit den Korianderblättchen, Mandeln, Erdnüssen, Sesamsamen und knusprigen Nudeln bestreuen und servieren.