



## Asiatischer Miso-Paneer

mit Zuckerschoten und Mie-Nudeln



20-30min



3-4 Personen

So geht Fusion: Cremiger indischer Paneer-Käse trifft auf knackig-frischen Kohl, Asia-Nudeln, Miso und Teriyakisauce. Nussiger Sesam, herbe Limette, süßer Honig und die angenehme Schärfe von Ingwer runden das Geschmacksprofil ab. So schnell warst du noch nie in Asien!



## Was du von uns bekommst

- 20g weißer Sesam
- 500g Mie-Nudeln ohne Ei
- 200g Kaiserschoten
- 250g Chinakohl
- 1 Packung Lauchzwiebeln
- 400g Paneer-Käse <sup>7</sup>
- 30g frischer Ingwer
- 50ml Honig
- 1 unbehandelte Limette
- 100ml Teriyakisauce
- 50g helle Misopaste <sup>1,6</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Wasserkocher
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7).  
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 850kcal, Fett 35.2g,  
Kohlenhydrate 92.0g, Eiweiß 36.6g



### 1. Paneer vorbereiten

Den **Käse** in ca. 0,5-1cm dünne Scheiben schneiden. Die **Misopaste** mit dem **Sesam** vermischen und die **Käsescheiben** damit bestreichen.



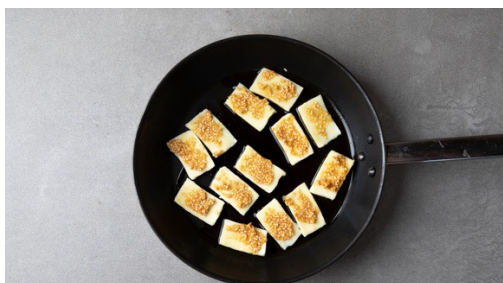
### 2. Kohl schneiden

Den **Chinakohl** in ca. 1-2cm dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in dünne Ringe schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die Limette halbieren und **eine Hälfte** auspressen. Den **Ingwer** schälen und fein hacken oder reiben. **Tipp:** Ingwer lässt sich am besten mit einem Teelöffel schälen.



### 3. Nudeln kochen

In einem Wasserkocher 1,5L Wasser zum Kochen bringen. Ca. **2/3 der Mie-Nudeln** in einem mittelgroßen Topf mit dem kochenden Wasser übergießen und ca. 5-6Min. ziehen lassen. Die **Nudeln** durch ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und beiseitestellen.



### 4. Paneer braten

In einer großen Pfanne den **Paneer** mit 1EL Pflanzenöl auf niedriger bis mittlerer Hitze mit der unbestrichenen Seite nach unten ca. 2-3Min. goldbraun anbraten, dann wenden und noch max. 1Min. auf der mit **Miso** bestrichenen Seite braten. Den **Käse** der Pfanne nehmen, mit **Honig** beträufeln und warm stellen.



### 5. Gemüse braten

Die Pfanne erneut mit 1EL Pflanzenöl erhitzen und den **Chinakohl** mit den **Lauchzwiebeln** und den **Kaiserschoten** ca. 1-2Min. braten. Mit schwarzem Pfeffer und 1-2TL **Limettensaft** abschmecken.



### 6. Sauce mischen

Für die **Sauce** 1-2TL **Limettenabrieb** mit dem **Ingwer** und der **Teriyakisauce** verrühren. Die **Nudeln** unter das **Gemüse** mischen und mit der **Sauce** ablöschen. Weiter mischen, bis alles gleichmäßig vermengt ist. Die **Gemüsenudeln** mit dem **Miso-Paneer** servieren.