



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-Käse⁷
- 30g frischer Ingwer
- 50ml Honig
- 1 unbehandelte Limette
- 100ml Teriyakisauce
- 50g helle Misopaste^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

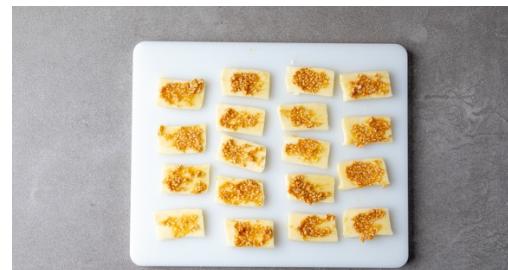
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

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.



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.



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.



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.