



## Bunte Asia-Nudelpfanne

mit würziger Kokossauce und Sesam



20-30min



2 Personen

Eine köstliche asiatische Nudelpfanne ist schnell zubereitet, und wenn du diese Variante mit frischen Champignons, roter Paprika und einer pikant-cremigen Kokosmilchsauce probiert hast, wirst du uns sicher zustimmen, dass der Imbiss um die Ecke da nicht mithalten kann.

## Was du von uns bekommst

- 11
- 1,6
- 11

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 860kcal, Fett 46.7g, Kohlenhydrate 80.6g, Eiweiß 25.0g



### 1. Gemüse schneiden

Die **Pilze** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder einer Pilzbürste säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden.



### 4. Sauce fertigstellen

Die **Sauce** zum **Gemüse** in die Pfanne geben, kurz aufkochen lassen, die Temperatur auf niedrigste Stufe reduzieren und ca. 3-5Min. sanft köcheln lassen.



### 2. Sauce anrühren

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Kokosmilch** mit der **Sojasauce**, dem **Tahini**, der **1/2 des Sambal Oelek** und dem **Knoblauch** verrühren.



### 5. Nudeln garen

Sobald das Wasser für die **Nudeln** kocht, den Topf vom Herd nehmen, **3/4 der Nudeln** hineingeben und ca. 7-8Min. bissfest ziehen lassen. **Tipp:** Wer mag, kann auch **alle Nudeln** verwenden. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 3. Gemüse braten

Die **1/2 des Sesamöls** in einer großen Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und die **Pilze**, die **Paprika** und die **1/2 der Lauchzwiebeln** ca. 2Min. darin anbraten.



### 6. Anrichten und servieren

Die **Kokos-Gemüse-Sauce** über die **Nudeln** geben und nach Geschmack und Schärfewunsch mit dem restlichen **Sesamöl** und **Sambal Oelek** würzen. Mit **schwarzem Sesam** und **Frühlingszwiebeln** garniert servieren.