



Bunte Asia-Nudelpfanne

mit würziger Kokossauce und Sesam



20-30min



3-4 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

- 1,6
- 11
- 11

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer 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 845kcal, Fett 45.9g, Kohlenhydrate 80.0g, Eiweiß 23.5g



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 großen 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.