



Vegane Satay-Vollkornnudelpfanne

mit Pak Choi und Sesam



ca. 20min



2 Personen

Eine schnelle Asia-Nudelpfanne, wie sie sein muss: mit richtig viel Würze von Erdnussbutter, Ketjap Manis und geröstetem Sesamöl, mit knackigem Gemüse wie Pak Choi und Paprika und feiner Raffinesse dank Chilischote, Sesam, Ingwer und frischer Limette. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 250g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Thai-Chilischote
- 1 Stück Ingwer
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Paprika
- 2 Baby-Pak-Choi
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²
- 50ml Ketjap Manis ⁴
- 1 Päckchen Erdnussbutter ²
- 1 Päckchen Sesam ³
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 923kcal, Fett 28.6g, Kohlenhydrate 127.5g, Eiweiß 30.9g



1. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ca. 1L leicht gesalzenes und gezuckertes Wasser zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **150ml Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und beiseitestellen.



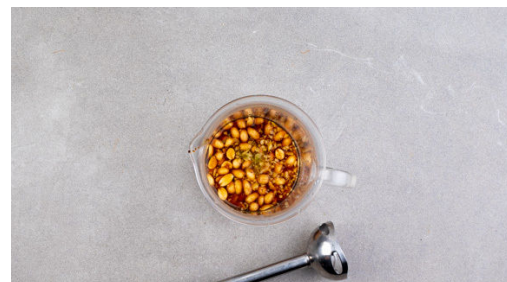
4. Gemüse anbraten

Den **weißen Teil der Lauchzwiebeln**, die **½ des Ingwers** und die **Paprika** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Dann die Hitze reduzieren und **¾ der Pak-Choi-Streifen** untermischen. Den **restlichen Pak Choi** für die Garnitur zur Seite legen.



2. Garnitur vorbereiten

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden, den **grünen Teil** für die Garnitur beiseitelegen. Die **Chilischote** ebenfalls in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



5. Sauce zubereiten

Die **Erdnüsse** und den **restlichen Ingwer** mit dem **Nudelwasser**, der **½ des Ketjap Manis** sowie **Limettenschale** und **-saft nach Geschmack** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. Dabei müssen die **Erdnüsse** nicht vollständig püriert werden. Die **Erdnussbutter** und ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben und nochmals pürieren.



3. Gemüse schneiden

Den **Ingwer** schälen und fein würfeln. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden. Das Ende des **Pak Choi** abschneiden, dann den **Pak Choi** ebenfalls in ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden.



6. Nudeln untermengen

Die **Sauce** in der Pfanne mit dem **Gemüse** gut verrühren, dann die **Nudeln** hinzugeben und alles gut vermengen. Die **Satay-Nudeln** auf Teller oder Schüsseln verteilen, mit den **grünen Lauchzwiebelringen**, dem **restlichen Pak Choi**, den **Chiliringen**, dem **schwarzen Sesam** und dem **Sesamöl** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.