



Bunte Asia-Nudelpfanne

mit würziger Kokossauce und Sesam



20-30min



2 Personen

Eine köstliche asiatische Nudelpfanne ist schnell zubereitet, und wenn du diese vegane 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 Packung Champignons
- 1 rote Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 150g Reisbandnudeln
- 1 Knoblauchzehe
- 250ml Kokosmilch
- 1 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Tahini ¹¹
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

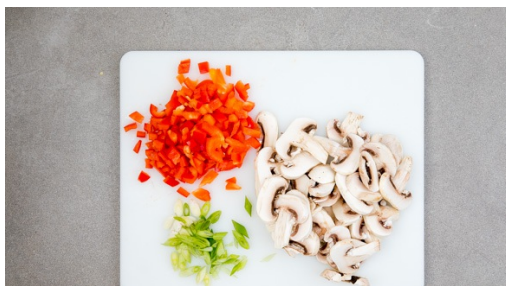
Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 780.0kcal, Fett 42.6g, Eiweiß 15.6g, Kohlenhydrate 78.3g



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 **Würzsauce** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und einmal aufkochen lassen, dann die Temperatur auf die niedrigste Stufe reduzieren und die **Sauce** bei mittlerer Hitze 3-5Min. sanft köcheln lassen.



2. Würzsauce anrühren

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



5. Nudeln garen

Sobald das Wasser kocht, die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und gut umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** ohne Hitzezufuhr ca. 8Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



3. Gemüse braten

Die **Pilze**, die **Paprika** und die **1/2 der Lauchzwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten.



6. Anrichten und servieren

Die **Kokos-Gemüse-Sauce** über die **Nudeln** geben und nach Geschmack und Schärfewunsch mit dem **Sambal Oelek** würzen. Mit dem **Sesam** und den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren, mit dem **Sesamöl** beträufeln und servieren.