



## Bunte Asia-Nudelpfanne

mit würziger Kokossauce und Sesam



20-30min



3-4 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
- 2 rote Paprika
- 3 Lauchzwiebeln
- 300g Reisbandnudeln
- 2 Knoblauchzehen
- 500ml Kokosmilch
- 1 Packung Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 2 Päckchen Tahini <sup>11</sup>
- 2 Packungen Sambal Oelek
- 3 Päckchen geröstetes Sesamöl <sup>11</sup>
- 1 Päckchen schwarzer Sesam <sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer 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.

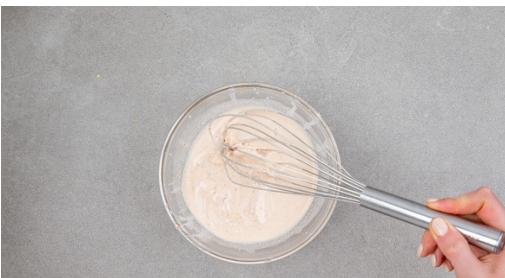
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 736.0kcal, Fett 38.8g, Eiweiß 14.1g, Kohlenhydrate 77.7g



### 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.



### 2. Würzsauce anrühren

In einem großen 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.



### 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.



### 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.



### 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.



### 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 **Lauchzwiebeln** garnieren, mit dem **Sesamöl** beträufeln und servieren.