



Schnelle Reisbandnudeln

mit Chinakohl und Shiitakepilzen



20-30min



3-4 Personen

Chinakohl ist ein besonders gut verträgliches Gemüse aus der Familie der Kohlgewächse und in der asiatischen Küche sehr beliebt. Hier bereichert er ein schnelles und leckeres Asia-Gericht mit Shiitakepilzen, Karotten, Reisbandnudeln und geröstetem Sesam.

Was du von uns bekommst

- 300g Reisbandnudeln
- 1 Packung Chinakohl
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Packung Shiitakepilze
- 3 Karotten
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 2 Päckchen Sojasauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- große Pfanne
- Sparschäler
- 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 477kcal, Fett 10.0g, Kohlenhydrate 79.8g, Eiweiß 10.0g



1. Chinakohl vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Chinakohl** in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln, mit 1TL Salz gut verkneten und ca. 10Min. ziehen lassen.



2. Nudeln kochen

Sobald das Wasser kocht, den Topf vom Herd nehmen, die **Nudeln** hineingeben und 7-8Min. bissfest ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und beiseitestellen.



3. Sesam rösten

Den **Sesam** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei niedriger Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, der **Sesam** kann schnell verbrennen. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Gemüse vorbereiten

Die Stiele der **Shiitakepilze** abschneiden, dann die **Pilze** in feine Scheiben schneiden. Die **Karotten** schälen und in feine Stifte schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



5. Kohl würzen

Den **Chinakohl** in einem Sieb unter kaltem Wasser abwaschen und anschließend mit den Händen möglichst viel Flüssigkeit auspressen. Die **Lauchzwiebeln**, den **Knoblauch** und die **1/2 der Chilipaste** mit dem **Kohl** verkneten und beiseitestellen. **Tipp:** Wer es eher nicht so scharf mag, nimmt **weniger Chilipaste**.



6. Gemüse braten

Die **Karotten** in der Pfanne mit 2-3EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Pilze** dazugeben und ca. 3Min. mitbraten, dann mit der **Sojasauce** ablöschen und die **1/2 des Kohls** dazugeben. Die **Nudeln** unterheben und alles noch einmal erwärmen. Die **Asia-Nudeln** mit dem **Sesam** garnieren und den restlichen **Kohl** als **Salat** dazu servieren.