



Asianudeln mit Chilisauce und Mais

mit Cashews und gebratenem Wirsing



ca. 25min



3-4 Personen

Hergehört, es gibt Nudeln! Und zwar leckere Mie-Nudeln – die lieben wir ganz besonders, weil sie sich so herrlich schlürfen lassen. Nudelgerichte sind klasse, weil sie sich auf viele verschiedene Arten und mit zig Zutaten kombinieren lassen. Wir servieren unsere Nudeln heute mit gebratenem Mais und Kohl, gerösteten Cashewkernen und einer herrlich pikanten Sauce. Einfach köstlich!

Was du von uns bekommst

- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 2 kleine Wirsingköpfe
- 2 Schalotten
- 2 Dosen Mais
- 2 Knoblauchzehen
- 50g koreanische Chilipaste ^{1,2}
- 50ml Tamari-Sojasauce ²
- 50g Cashewkerne ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- kleine Pfanne
- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 770kcal, Fett 24.8g, Kohlenhydrate 108.8g, Eiweiß 23.4g



1. Zutaten vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für **¾ der Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Wirsing** halbieren, vom Strunk befreien und in breite Streifen schneiden. Die **Schalotten** schälen und fein würfeln. Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Mais & Kohl braten

Den **Mais** in der großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 3-5Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Knoblauch** in die Pfanne geben und ca. 2Min. mitbraten. Den **Wirsing** zugeben und ca. 4Min. mitbraten, bis er zusammenfällt; ggf. einen Deckel verwenden, damit er schneller gart.



2. Sauce zubereiten

Die **Schalotten** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten. Die **Chilipaste** einrühren und ca. 2Min. mitbraten, bis sie etwas dunkler wird. Die **Sojasauce**, 2EL Essig, 1EL Zucker und 1 Prise Pfeffer unterrühren. Die entstandene **Sauce** in einer Schüssel beiseitestellen, die Pfanne auswaschen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Nudeln**, die **Sauce** und **4EL Nudelwasser** in die Pfanne geben und alles gründlich vermengen, bis die **Nudeln** und das **Gemüse** gleichmäßig mit der **Sauce** bedeckt sind. Je nach gewünschter Konsistenz ggf. mehr **Nudelwasser** zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Nudelpfanne** mit den **Cashews** bestreut servieren.



3. Nudeln kochen

¾ der Nudeln in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. **1 Tasse Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Die **Cashews** in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 5-7Min. goldbraun anrösten.



6. Nicht so scharf, bitte

Keine große Lust auf Schärfe? Auch gut, Geschmäcker sind schließlich verschieden. Wer in dieser Hinsicht sensibel ist, verwendet in Schritt 2 erstmal nur die Hälfte der Chilipaste und gibt dann nach Lust und Laune teelöffelweise mehr dazu. Was nicht passt, wird einfach passend gemacht!