



Asianudeln mit Chilisauce und Mais

mit Cashews und gebratenem Wirsing



ca. 25min



2 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!

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 kleiner Wirsing
- 1 Schalotte
- 1 Dose Mais
- 1 Knoblauchzehe
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,2}
- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 50g Cashewkerne ³

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- kleine Pfanne
- große Pfanne
- Sieb

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

Energie 857kcal, Fett 30.9g,
Kohlenhydrate 113.8g, Eiweiß 26.1g



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



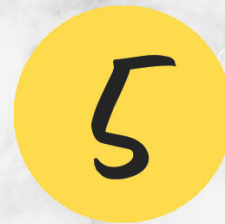
Die **Schalotten** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten. Die **Chilipaste** einrühren und ca. 2Min. mitbraten, bis sie etwas dunkler wird. Die **Sojasauce**, 1EL Essig, 2TL Zucker und 1 Prise Pfeffer unterrühren. Die entstandene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



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.



Den **Mais** in der großen Pfanne mit 1EL 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.



Die **Nudeln**, die **Sauce** und **2EL 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.



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!