



Schnelle Nudelpfanne

mit Chinakohl und Shiitakepilzen



20-30min



4 Portionen

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, breiten Nudeln und geröstetem Sesam. Koreanische Chilipaste verleiht dem Gericht eine angenehme Schärfe.

Was du von uns bekommst

- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 kleiner Wirsing
- 1 Pck. Sesam ²
- 100g Shiitakepilze
- 3 Karotten
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,3}
- 75ml Tamari-Sojasauce ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 476kcal, Fett 10.4g, Kohlenhydrate 80.5g, Eiweiß 12.6g



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

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



3. Sesam anrösten

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. Die Pfanne aufbewahren.



4. Gemüse vorbereiten

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



5. Chinakohl würzen

Den **Chinakohl** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, 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:** Je nach Vorlieben mehr oder weniger **Chilipaste** verwenden.



6. Gemüse braten

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