



FIT
&
GESUND

Reisbandnudeln mit Chinakohl

und Shiitake Pilzen



ca. 20min



2 Personen

Chinakohl ist besonders gut verträglich, und aus der asiatischen Küche eigentlich nicht wegzudenken. Gemeinsam mit Shiitake-Pilzen, Karotten, Reisbandnudeln und mit gerösteten Sesam garniert, bietet er ein unschlagbares Gericht. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Chinakohl
- 2 1 Lauchzwiebel
- 2 1 Karotte
- 1 Packung Shiitakepilze
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz

Küchenutensilien

- Pfanne
- Kochtopf
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 630kcal, Fett 19.0g, Kohlenhydrate 97.2g, Eiweiß 12.1g



1. Gemüse vorbereiten

Chinakohl in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Kohl in einer Schüssel mit 1TL Salz mit den Händen gut verkneten und ca. 10Min. ziehen lassen



2. Nudeln kochen

Inzwischen in einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, von der Hitze nehmen, die **Nudeln** zugeben und ca. 6-10Min. bissfest ziehen lassen. Dann durch ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Zur Seite stellen.



3. Sesam rösten

In einer großen Pfanne ohne Öl den **Sesam** bei niedriger Hitze ca. 1-2Min. oder bis sie goldbraun sind, rösten. Vorsicht, er kann schnell verbrennen. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.



4. Pilze vorbereiten

Die Endstücke der Pilzstiele abschneiden und die **Pilze** dann in feine Scheiben schneiden. **Karotten** schälen, in feine Scheiben schneiden, diese wiederum in feine Stäbchen schneiden. **Lauchzwiebeln** schräg in feine Röllchen schneiden. **Knoblauch** schälen und fein hacken.



5. Kohl würzen

Den **Kohl** in einem Sieb unter kaltem Wasser waschen und dann möglichst viel Flüssigkeit mit den Händen auspressen. Dann mit den **Lauchzwiebeln**, **Knoblauch** und der **Chilipaste** gut verkneten und zur Seite stellen.



6. Gemüse braten

In der Pfanne 2-3EL Öl hoch erhitzen, die **Karotten** darin ca. 2-3Min. braten, dann die **Pilze** für ca. 3Min. kräftig mit anbraten. Mit der **Sojasauce** ablöschen und die Hälfte des **Kohls** und die **Nudeln** hinzugeben, alles noch einmal erwärmen. Den restlichen **Kohl** als Salat dazu servieren und nach Geschmack mit dem **Sesam** garnieren.