



Pilzpfanne chinesische Art

mit Vollkorn-Mie-Nudeln und Gurke



ca. 20min



4 Portionen

Diese Pilzpfanne ist wirklich eine Wucht, denn sie hat so viel Geschmack, dass man nur staunen kann. Pilze alleine bringen schon reichlich Umami auf den Tisch, aber wir verfeinern sie heute noch mit Teriyaki- und Sojasauce, die beide aromatechnisch ganz hoch im Kurs stehen. Dazu gibt es leckere Vollkorn-Mie-Nudeln, garniert mit Lauchzwiebeln und knackigen Cashewkernen; außerdem einen erfrischenden Gurkensalat. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Gurken
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{2,4}
- 1 Lauchzwiebel
- 500g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 500g Champignons
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 100ml Teriyakisauce ^{1,3}
- 1 Pck. Maisstärke
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Pck. Sriracha-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Knoblauchpresse
- Sieb

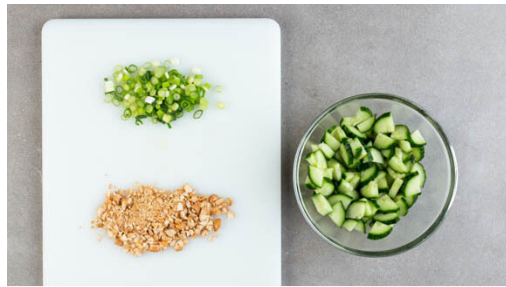
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (2), Sojabohnen (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 680kcal, Fett 10.4g, Kohlenhydrate 118.8g, Eiweiß 23.0g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Gurken** längs vierteln und in ca. 1cm kleine Stücke schneiden. Mit 1EL Zucker, ½TL Salz und 2EL Essig vermengen. Ein Loch in die Tüte mit den **Cashews** stechen und die **Cashews** in der Tüte mit dem Boden einer Pfanne in kleine Stücke brechen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



4. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und die **Nudeln** gründlich mit kaltem Wasser abspülen, dann abtropfen lassen.



2. Pilze schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Große **Pilze** halbieren, kleine **Pilze** ganz lassen.



5. Würzsauce anrühren

Die **Sojasauce**, die **Teriyakisauce**, die **Maisstärke**, 150ml Wasser, 1 kräftige Prise Pfeffer und 1 Prise Salz zu einer **Würzsauce** verrühren. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken, dann mit der **Würzsauce** vermengen.



3. Pilze braten

Die **Pilze** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 10-12Min. braten, bis sie appetitlich gebräunt sind.



6. Nudeln vermengen

Die **Würzsauce** zu den **Pilzen** geben. Bei mittlerer Hitze ca. 2Min. köcheln, bis die **Sauce** Blasen wirft und etwas dunkler wird. Die **Nudeln** hinzufügen, alles vermengen und auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Mit den **Lauchzwiebeln** und den **Cashews** garnieren und mit den eingelegten **Gurken** servieren. Die **Sriracha-Sauce** je nach Schärfewunsch über die **Nudeln** geben.