



## 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 Stück Chinakohl
- 1 Packung Reisbandnudeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Tütchen Sojabohnen-Chilipaste <sup>6</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Shiitake Pilze
- 2 Karotten
- 1 Tütchen weißer Sesam <sup>11</sup>
- 1 Tütchen Sojasauce <sup>1,6</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 630.0kcal, Fett 19.0g, Eiweiß 12.1g, Kohlenhydrate 97.2g



### 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



### 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.



### 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.



### 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.



### 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.



### 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.