



Koreanische Glasnudeln

mit Ei und buntem Gemüse



20-30min



2 Personen

Inspiration für dieses köstliche Veggie-Gericht haben wir uns dieses Mal beim koreanischen Gericht "Japchae" geholt. Japchae sind gebratene Süßkartoffelnudeln mit allerlei Gemüse, Fisch oder Fleisch. Wir setzen auf eine rein vegetarische Variante und fügen Eier hinzu, das sorgt für eine große Portion Eiweiß und hält besonders lange satt! Der Geschmack von süß-sauer und geröstetem Sesamöl wird ...

Was du von uns bekommst

- Glasnudeln
- Sojasauce ^{1,6}
- 2 Eier ³
- Fisolen
- Karotte
- geröstet Sesamöl ^{6,11}
- Knoblauchzehe
- Weißer Sesam ¹¹
- Limette
- rote Paprika
- Jungzwiebel
- Thaichili, Rot

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler
- Wasserkocher

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 506.0kcal, Fett 20.8g, Eiweiß 11.9g, Kohlenhydrate 63.8g



1. Gemüse schneiden

Karotte schälen und längs halbieren, dann in schräge Scheiben schneiden. **Fisolenenden** abschneiden und **Fisolen** halbieren. **Jungzwiebelenden** abschneiden und in feine, diagonale Streifen schneiden. Dabei weiße und grüne Teile voneinander trennen. **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. **Knoblauch** schälen und fein hacken.



4. Glasnudeln garen

Glasnudeln in einem Topf oder hitzebeständigen Gefäß mit dem kochenden Wasser übergießen und 3-4Min. ziehen lassen. Dann absieben und **Glasnudeln** mit einer Küchenschere grob halbieren.



2. Sauce anrühren

1,5L Wasserkocher für die **Nudeln** zum kochen bringen. **Chili** halbieren, entkernen und in feine Ringe schneiden. **Sojasauce** mit 1-2TL Zucker, Hälfte des **Sesamöls**, **Knoblauch** und Hälfte des weißen **Sesams** verrühren. Je nach gewünschtem Schärfegrad die Hälfte oder die gesamte **Chili** in die **Sauce** rühren.



5. Eier verquirlen

Eier mit einer Prise Salz mit einer Gabel in einer kleinen Schüssel verquirlen. Dann die **Nudeln** und die **Sauce** in die Pfanne zum **Gemüse** geben und alles gut verrühren.



3. Gemüse anbraten

Übriges **Sesamöl** in einer großen Pfanne oder Wok mittelhoch erhitzen. **Gemüse** und **Jungzwiebel-Weiß** darin ca. 5-6Min. anbraten. Mit Pfeffer würzen. **Limette** in Spalten schneiden.



6. Eier unterrühren

Eier in die Pfanne geben und bei mittelhoher Hitze stocken lassen, dabei die ersten 1-2Min. nicht umrühren. Wenn die **Eier** fast fest sind, grob mit den **Nudeln** und der **Sauce** vermengen, so dass noch größere Stücke vorhanden sind. Gericht auf Teller verteilen, mit grünen Teilen der **Jungzwiebel** und übrigem **Sesam** garnieren. **Limettenspalten** darüber auspressen.