



Koreanische Glasnudeln

mit Ei und buntem Gemüse



20-30min



4 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

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

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 531.0kcal, Fett 19.6g, Eiweiß 11.7g, Kohlenhydrate 73.1g



1. Gemüse schneiden

Karotten 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

2L Wasserkocher für die **Nudeln** zum kochen bringen. **Chili** halbieren, entkernen und in feine Ringe schneiden. **Sojasauce** mit 1EL 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. 7-8Min. anbraten. Mit Pfeffer würzen. **Limetten** 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.