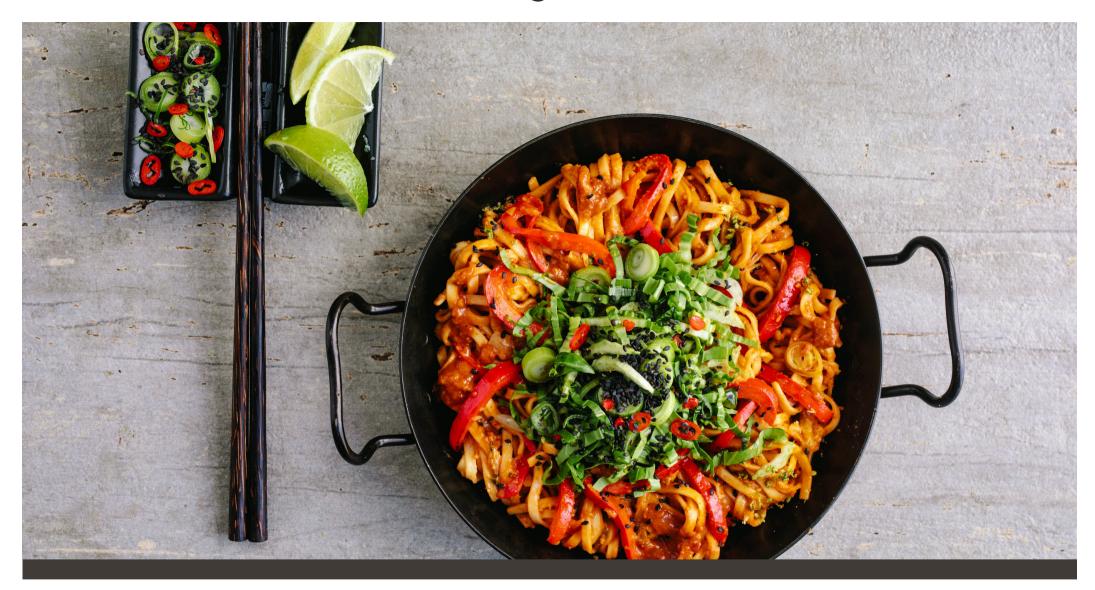
MARLEY SPOON



Vegane Satay-Nudelpfanne

mit Pak Choi und schwarzem Sesam





ca. 20min 3-4 Personen

Eine schnelle Asia-Nudelpfanne, wie sie sein muss: mit richtig viel Würze von Erdnussbutter, Ketjap Manis und geröstetem Sesamöl, mit knackigem Gemüse wie Pak Choi und Paprika und feiner Raffinesse dank Chilischote, schwarzem Sesam, Ingwer und frischer Limette. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 500g breite Mie-Nudeln 1
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 rote Paprika
- 1 Packung Baby-Pak-Choi
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 2 Packungen Ketjap Manis ⁶
- 3 Päckchen Erdnussbutter 5
- 1 Päckchen schwarzer Sesam 11
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- · große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 709.0kcal, Fett 21.2g, Eiweiß 22.6g, Kohlenhydrate 106.5g



1. Nudeln kochen

In einem großen Topf ca. 1,5L leicht gesalzenes und gezuckertes Wasser zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **300ml Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und beiseitestellen.



4. Gemüse anbraten

Den weißen Teil der Lauchzwiebeln, die 1/2 des Ingwers und die Paprika in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Dann die Hitze reduzieren und 3/4 der Pak-Choi-Streifen untermischen. Den restlichen Pak Choi für die Garnitur zur Seite legen.



2. Garnitur vorbereiten

Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden, den **grünen Teil** für die Garnitur beiseitelegen. Die **Chilischote** in feine Streifen schneiden. **Tipp:** Wer es nicht so scharf mag, kann die Kerne entfernen.



3. Gemüse schneiden

Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Limetten abreiben und halbieren, zwei Hälften auspressen, die anderen Hälften in Spalten schneiden. Die Paprika vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden. Das Ende des Pak Choi abschneiden, dann den Pak Choi ebenfalls in ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden.



5. Sauce zubereiten

Die Erdnüsse und den restlichen Ingwer mit dem Nudelwasser, dem Ketjap Manis sowie Limettenabrieb und -saft nach Geschmack in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. Dabei müssen die Erdnüsse nicht vollständig püriert werden. Die Erdnussbutter und ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben und nochmals pürieren.



6. Nudeln untermengen

Die Sauce in der Pfanne mit dem Gemüse gut verrühren, dann die Nudeln hinzugeben und alles gut vermengen. Die Satay-Nudeln auf Teller oder Schüsseln verteilen, mit den grünen Lauchzwiebelringen, dem restlichen Pak Choi, den Chilistreifen, dem schwarzen Sesam und dem Sesamöl garnieren und mit den Limettenspalten servieren.