



Asiatischer Miso-Paneer

mit Zuckerschoten und Mie-Nudeln



20-30min



2 Personen

So geht Fusion: Cremiger indischer Paneer-Käse trifft auf knackig-frischen Kohl, Asia-Nudeln, Miso und Teriyakisauce. Nussiger Sesam, herbe Limette, süßer Honig und die angenehme Schärfe von Ingwer runden das Geschmacksprofil ab. So schnell warst du noch nie in Asien!

Was du von uns bekommst

- 100g Kaiserschoten
- 250g Chinakohl
- 200g Paneer-Käse ⁷
- 20g frischer Ingwer
- 25ml Honig
- 1 Lauchzwiebel
- 250g Mie-Nudeln ohne Ei
- 50ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 10g weißer Sesam
- 1 unbehandelte Limette
- 25g helle Misopaste ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Wasserkocher
- Zitronenpresse

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

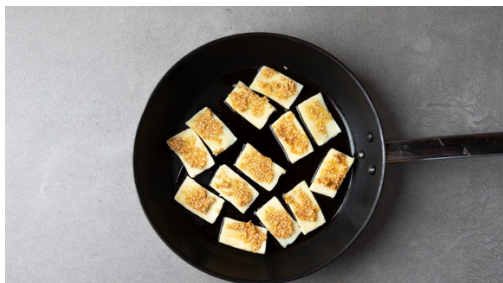
Nährwertangaben pro Portion

Energie 825kcal, Fett 36.8g,
Kohlenhydrate 83.9g, Eiweiß 34.6g



1. Paneer vorbereiten

Den **Käse** in ca. 0,5-1cm dünne Scheiben schneiden. Die **Misopaste** mit dem **Sesam** vermischen und die **Käsescheiben** damit bestreichen.



4. Paneer braten

In einer großen Pfanne den **Paneer** mit 1EL Pflanzenöl auf niedriger bis mittlerer Hitze mit der unbestrichenen Seite nach unten ca. 2-3Min. goldbraun anbraten, dann wenden und noch max. 1Min. auf der mit **Miso** bestrichenen Seite braten. Den **Käse** der Pfanne nehmen, mit **Honig** beträufeln und warm stellen.



2. Kohl schneiden

Den **Chinakohl** in ca. 1-2cm dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in dünne Ringe schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die Limette halbieren und **eine Hälfte** auspressen. Den **Ingwer** schälen und fein hacken oder reiben. **Tipp: Ingwer** lässt sich am besten mit einem Teelöffel schälen.



5. Gemüse braten

Die Pfanne erneut mit 1EL Pflanzenöl erhitzen und den **Chinakohl** mit den **Lauchzwiebeln** und den **Kaiserschoten** ca. 1-2Min. braten. Mit schwarzem Pfeffer und 1-2TL **Limettensaft** abschmecken.



3. Nudeln kochen

In einem Wasserkocher 1L Wasser zum Kochen bringen. Ca. **2/3 der Mie-Nudeln** in einem mittelgroßen Topf mit dem kochenden Wasser übergießen und ca. 5-6Min. ziehen lassen. Die **Nudeln** durch ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und beiseitestellen.



6. Sauce mischen

Für die **Sauce** 1-2TL **Limettenabrieb** mit dem **Ingwer** und der **Teriyakisauce** verrühren. Die **Nudeln** unter das **Gemüse** mischen und mit der **Sauce** ablöschen. Weiter mischen, bis alles gleichmäßig vermischt ist. Die **Gemüsenudeln** mit dem **Miso-Paneer** servieren.