



## Asiatische Reisbandnudeln

mit Chinakohl und Shiitakepilzen



20-30min



3-4 Personen

Chinakohl ist ein besonders gut verträgliches Gemüse aus der Familie der Kohlgewächse und in der asiatischen Küche sehr beliebt. Hier bereichert er ein schnelles und leckeres Asia-Gericht mit Shiitakepilzen, Karotten, Reisbandnudeln und geröstetem Sesam.

## Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Sesam <sup>11</sup>
- 2 Päckchen Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 3 Karotten
- 1 Packung Sojabohnen-Chilipaste <sup>1,6</sup>
- 400g Reisbandnudeln
- 1 Packung Chinakohl
- 1 Packung Shiitakepilze
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 517kcal, Fett 10.0g, Kohlenhydrate 92.3g, Eiweiß 8.9g



1. Chinakohl vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Chinakohl** in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln, mit 1TL Salz mit den Händen gut verkneten und ca. 10Min. ziehen lassen



4. Gemüse vorbereiten

Die Stiele der **Shiitakepilze** abschneiden, dann die **Pilze** in feine Scheiben schneiden. Die **Karotten** schälen und in feine Stifte schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



2. Nudeln kochen

Sobald das Wasser kocht, den Topf vom Herd nehmen, die **Nudeln** hineingeben und in ca. 7-8Min. bissfest ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und beiseitestellen.



5. Kohl würzen

Den **Chinakohl** in einem Sieb unter kaltem Wasser abwaschen und anschließend mit den Händen möglichst viel Flüssigkeit auspressen. Die **Lauchzwiebeln**, den **Knoblauch** und die **1/2 der Chilipaste** mit dem **Kohl** verkneten und beiseitestellen. **Tipp:** Wer es nicht so scharf mag, nimmt **weniger Chilipaste**.



3. Sesam rösten

Den **Sesam** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei niedriger Hitze ca. 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, der **Sesam** kann schnell verbrennen. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6. Gemüse braten

Die **Karotten** in der Pfanne mit 2-3EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2-3Min. anbraten. Die **Pilze** dazugeben und ca. 3Min. mitbraten, dann mit der **Sojasauce** ablöschen und die **1/2 des Kohls** zugeben. Die **Nudeln** unterheben und alles noch einmal erwärmen. Die **Asia-Nudeln** mit **Sesam** garnieren und den restlichen **Kohl** als Salat dazu servieren.