

Japchae! Koreanisches Glasnudel-Stir-Fry mit BBQ-Portobellos und Pak Choi

Vegan One-Pot-Gericht unter 650 Kalorien 20 – 30 Minuten • 509 kcal • Tag 3 kochen

26



Glasnudeln



Sesamöl



Knoblauchzehe



Sojasoße



Frühlingszwiebel



Sesam



Portobello-Pilze



Pak Choi



BBQ-Soße



Sriracha Sauce



Karotte



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Glasnudeln	100 g	200 g	200 g
Sesamöl 3)	20 ml	40 ml	40 ml
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Sojasoße 11) 15)	75 ml	100 ml	150 ml
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	2	3	4
Sesam 3)	10 g	10 g	20 g
Portobello-Pilze	4	6	8
Pak Choi ES IT FR	2	3	4
BBQ-Soße 9) 10)	20 ml	30 ml**	40 ml
Sriracha Sauce	15 ml	15 ml	15 ml
Karotte DE NL DK	2	3	4

Öl* Angaben im Text
Salz*, Pfeffer* nach Geschmack

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 550 g)
Brennwert	389 kJ/93 kcal	2128 kJ/509 kcal
Fett	4,37 g	23,91 g
- davon ges. Fettsäuren	0,58 g	3,17 g
Kohlenhydrate	11,69 g	63,94 g
- davon Zucker	2,98 g	16,32 g
Eiweiß	2,37 g	12,96 g
Salz	1,082 g	5,919 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **3**) Sesamsamen **9**) Senf **10**) Sellerie **11**) Soja **15**) Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **DK:** Dänemark



Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander fein hacken.

Strunk vom **Pak Choi** ca. 1 cm abschneiden.

Pak Choi in 2 – 3 cm große Stücke schneiden.

Karotten schälen, quer halbieren und in dünne Stifte schneiden.



Glasnudeln garen

In einer großen Schüssel **Glasnudeln** mit kochendem **Wasser*** übergießen und ca. 3 Min. ziehen lassen. Danach abgießen, zurück in die Schüssel geben und mit der Hälfte des **Sesamöls** vermengen. Beiseitestellen.

Stiele der **Portobellos** herausbrechen.



Portobellos marinieren

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** erhitzen, **Portobellos** darin mit der Lamellen-Seite nach unten 2 – 3 Min. anschwitzen. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren, **Portobellos** wenden, **BBQ-Soße**, 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Wasser*** und nach Belieben **Sriracha (Achtung: scharf!)** hinzufügen und vermengen, sodass die **Portobellos** mit der **Soße** mariniert werden. Weitere 3 – 4 Min. anbraten.

In der letzten Minute den **Sesam** hinzufügen.

Tipp: Pass auf, dass die Pfanne nicht zu heiß ist, die BBQ-Soße kann schnell anbrennen.

Tipp: Benutze für 4P 2 Pfannen.



Gemüse anbraten

Portobellos mit **Soße** aus der Pfanne nehmen und warm halten.

Restliches **Sesamöl**, weißen Teil der **Frühlingszwiebel**, gehackten **Knoblauch**, **Pak Choi** und **Karotte** in die Pfanne geben und 3 – 4 Min. anschwitzen.



Stir-Fry fertigstellen

Glasnudeln ebenfalls in die Pfanne geben und mit **Sojasoße** ablöschen. Weitere 1 – 2 Min. anbraten. Ggf. mit restlicher **Sriracha Sauce** abschmecken.



Anrichten

Glasnudel-Stir-Fry auf Teller verteilen.

Portobellos in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und auf den **Glasnudeln** anrichten.

Mit grünem Teil der **Frühlingszwiebel** toppen.

Guten Appetit!

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

