Asiatische Reisnudelpfanne

mit Zuckerschoten, marinierten Champignons und Tahini-Minz-Soße

Diese Reisnudelpfanne fährt alles auf, was Asien an leckeren Zutaten zu bieten hat, von Ingwer über Sojasoße bis zur Sesampaste. Und mit der ausgefallenen Tahini-Minz-Soße machst Du selbst aus gewöhnlichen Champignons eine exotische Zutat. Guten Appetit!

30 min. *Stufe 2*

Ingwer

Knoblauch

Schalotte

Zuckerschoten

Chilischote, rot

Champignons

Minze

Sojasoße

Reisnudeln

Tahini-Paste

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Ingwer	10 g	20 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Schalotte ⊕	1/2	1
Zuckerschoten	100 g	200 g
Chilischote, rot ⊕	1/2	1
Champignons	200 g	400 g
Minze	5 g	10 g
Sojasoße 1) 6)	40 ml	80 ml
Reisnudeln	100 g	200 g
Tahini-Paste ⊕ 11)	1-2 EL	2-3 EL

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)
(Weißwein-)Essig, Honig, Salz, Pfeffer, Öl, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird
Gemüsereibe, kleine Schüssel, Schneebesen, Topf, Pürierstab, große Pfanne

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene
1) Gluten 6) Soja
11) Sesam

Nährwerte pro Person
Kalorien: 526 kcal
Kohlenhydrate: 56 g
Fett: 27 g, Eiweiß: 11 g
Ballaststoffe: 3 g

1

3

4

6

1 **Ingwerschale** mithilfe eines Löffels abschaben, dann **Ingwer** fein reiben. **Knoblauch** abziehen und auch fein reiben. **Schalotte** abziehen und klein schneiden. **Zuckerschoten** waschen. **Chilischote** waschen, entkernen und je nach gewünschter Schärfe sehr klein schneiden. **Champignons** putzen und in feine Streifen schneiden. **Minze** waschen, trocken schütteln und klein schneiden.

2 Für die Marinade: **Sojasoße** mit 1 EL **Essig**, **Ingwer**, **Knoblauch**, 1 TL **Honig** und 1 EL Wasser in einer kleinen Schüssel mit einem Schneebesen gründlich verrühren. **Champignons** in eine kleine Schüssel geben und mit der **Marinade** bedecken, mind. 10 Min. ziehen lassen.

3 **Zuckerschoten** in reichlich kochendem Salzwasser ca. 4–5 Min. kochen lassen, abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und beiseite stellen.

4 **Reisnudeln** nach Packungsangabe zubereiten, anschließend abtropfen lassen.

5 Für die Tahini-Minz-Soße: **Tahini-Paste** mit 3 EL **Öl**, 2 EL Wasser, **Schalotte**, Großteil der **Minze**, **Chili**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und 1 TL **Zucker** mithilfe eines Pürierstabs zu einer cremigen Masse verarbeiten.

6 In einer großen beschichteten Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen. **Champignons** hineingeben und unter mehrfachem Wenden anbraten. **Reisnudeln** und **Zuckerschoten** dazugeben, alles gut miteinander vermischen und ca. 2 Min. weiterköcheln lassen. Nudelpfanne vom Herd nehmen und **Tahini-Minz-Soße** gründlich untermischen.

7 **Asiatische Nudelpfanne** auf Tellern verteilen und mit der restlichen **Minze** bestreut genießen!