Asiatische Nudelpfanne mit Kirschtomaten

mit cremiger Kokos-Erdnuss-Soße und geröstetem Sesam

Immer wieder begeistert uns die asiatische Küche mit ihrer Vielzahl an bunten Zutaten, ihrer cremig-leichten Textur, Frische und den wunderbar wandelbaren Kompositionen verschiedenster Aromen. Das wollen wir Dir natürlich nicht vorenthalten, darum lass es Dir schmecken!

40 min. *45 min.*

Stufe 1 *2 Portionen*

Mie-Nudeln

Kirschtomaten

Kokosmilch

Erdnussbutter

Sesam

Schalotte

Limette

Ingwer

Spinat

Koriander

Knoblauch

Chiliflocken

Muskatnuss

Für 2 Personen

- 250 g Mie-Nudeln 1)
- 1 Schalotte
- 1 Stück Ingwer
- 2 Stängel Koriander, abgezupft
- ⅛ Knoblauch ⊕
- 2 g Chiliflocken/Muskatnuss 15)
- ½ Limette ⊕
- 250 ml Kokosmilch
- 30 g Erdnussbutter 5)
- 10 g Sesam 8) 15)
- 200 g Kirschtomaten
- 300 g Spinat

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene
1) Gluten 5) Erdnüsse
8) Schalenfrüchte
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person
Kalorien: 886 kcal/3707 kJ
Kohlenhydrate: 104 g
Fett: 36 g, Eiweiß: 31 g
Cholesterin: 0 mg
Ballaststoffe: 8 g

Gut im Haus zu haben
Öl, Salz, Pfeffer, Honig

Was zum Kochen gebraucht wird
Thermomix, große Schüssel, kleine Schüssel, Reibe, Zitronenpresse, kleine Pfanne

Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. **Obst**, **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen.

1 1000 g Wasser in den Mixtopf geben und **10 Min./Varoma/Stufe 1** erhitzen. Währenddessen die **Mie-Nudeln** in grobe Stücke brechen und in eine große Schüssel geben. Dann die Schalotte halbieren und den **Ingwer** in 2 cm grobe Stücke schneiden. Heißes Wasser über die **Mie-Nudeln** geben und ca. 3 Min. ziehen lassen. In dieser Zeit mit der Zubereitung fortfahren und Mixtopf trocknen.

2 **Koriander** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

3 **Knoblauch** und **Ingwerstücke** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

4 **Schalottenhälften** zugeben, **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

5 1 EL **Öl**, **Chiliflocken**/**Muskatnuss**, 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** dazugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Währenddessen **Limette** abreiben und entsaften.

6 **Kokosmilch**, 100 ml Wasser, **Erdnussbutter**, **Limettensaft** und **Limettenabrieb** hinzugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **8 Min./98 °C/Stufe 1** köcheln. In dieser Zeit den **Sesam** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten, bis er duftet. Dann **Kirschtomaten** halbieren.

7 **Kirschtomatenhälften** dazugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und weitere **2 Min./98 °C/**↶**/Stufe** 🧺 garen. **Soße** zu den **Mie-Nudeln** in die Schüssel füllen. **Spinat** zugeben, unterheben und alles gut mischen.

8 **Nudel-Gemüsepfanne** auf Tellern anrichten und mit geröstetem **Sesam** und **Koriander** garnieren und genießen.