

# Japchae! Glasnudel-Stir-Fry mit BBQ-Portobellos

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegan One-Pot-Gericht Klimaheld 20 – 30 Minuten • 2896 kJ/692 kcal • Tag 3 kochen



Glasnudeln



Sesamöl



Knoblauchzehe



Sojasoße



Frühlingszwiebel



Sesam



Portobello-Pilze



Karotte gelb und orange, geschnitten



Pak Choi



BBQ-Soße



Sriracha Sauce



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Glasnudeln	200 g	300 g	400 g
Sesamöl <b>8)</b>	40 ml	60 ml	80 ml
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Sojasoße <b>1) 10)</b>	75 ml	100 ml	150 ml
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	2	3	4
Sesam <b>8)</b>	10 g	10 g	20 g
Portobello-Pilze	2	3	4
Karotte gelb und orange, geschnitten	150 g	225 g	300 g
Pak Choi <b>DE   ES</b>	1	2	2
<b>BBQ-Soße 3) 4)</b>	20 ml	30 ml**	40 ml
Sriracha Sauce	15 ml	15 ml	15 ml
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. 440 g)
Brennwert	663 kJ/158 kcal	2896 kJ/692 kcal
Fett	6,57 g	28,72 g
– davon ges. Fettsäuren	0,90 g	3,94 g
Kohlenhydrate	23,53 g	102,82 g
– davon Zucker	2,73 g	11,93 g
Eiweiß	2,25 g	9,84 g
Salz	1,363 g	5,956 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:** **1)** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **3)** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **4)** Senf oder Senferzeugnisse **8)** Sesamsamen oder Sesamenerzeugnisse **10)** Soja oder Sojaerzeugnisse

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien  
**ES:** Spanien



## Gemüse schneiden

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander fein hacken.

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

**Pak Choi** in 2 – 3 cm große Stücke 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

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne erhitzen, **Portobellos** darin mit der Lamellen-Seite nach unten für 1 – 2 Min. anschwitzen.

Hitze auf mittlere Stufe reduzieren, **Portobellos** wenden, **BBQ-Soße**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\*** und nach Belieben **Sriracha (Achtung: scharf!)** hinzufügen und vermengen, sodass die **Portobellos** mit der **Soße** mariniert werden.

Weitere 3 – 4 Min. anbraten.

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

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



## Gemüse anbraten

**Portobellos** 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

*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.*