

## Rainer Klutsch Gebratenes Gemüse Asia Style mit Glasnudeln

Montag, 22. April 2024  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Asia & Weltküche, Schnelle Küche

### Zutaten:

2	rote Zwiebeln
200 g	Shiitake-Pilze oder Champignons
300 g	Chinakohl
150 g	Kaiserschoten
3 Stangen	Frühlingslauch
1	rote Chilischote
1	Bio-Zitrone
10 g	frischer Ingwer
1	Knoblauchzehe
200 g	Glasnudeln
1 Bund	frischer Koriander
3 EL	Sesamöl zum Anbraten
2 EL	Sojasauce
100 g	Cashewkerne
1	Kaffir-Limettenblatt (z. B. aus dem Asiamarkt)
150 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz
1	Kresse-Beet zum Garnieren



### Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Pilze putzen.
2. Chinakohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Kaiserschoten waschen und in feine Streifen schneiden. Frühlingslauch putzen und in 2 cm große Stücke schneiden. Chili waschen, halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden.
3. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Ingwer und Knoblauch schälen. Knoblauch fein schneiden, Ingwer fein reiben.
4. Die Glasnudeln mit kochendem Wasser überbrühen und etwa 3 Minuten darin ziehen lassen, bis sie weich sind. Dann unter kaltem Wasser abspülen, in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend mit einer Schere klein schneiden.
5. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
6. In einer tiefen Pfanne (oder einem Wok) Sesamöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Pilze, Chinakohl, Kaiserschoten und Frühlingslauch darin anbraten.
7. Dann Sojasauce untermischen, Cashewkerne, Chili, Limettenblatt und Ingwer dazu geben und kurz mitschwitzen.
8. Korianderblätter grob schneiden.
9. Das Gemüse mit der Gemüsebrühe aufgießen, einmal aufwallen lassen und die Glasnudeln sowie den frischen Koriander und den Zitronenabrieb untermengen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.  
Tipp: Wer den Gemüsetopf nicht vegetarisch genießen möchte kann 300 g Hähnchenfleisch oder Lachsfilet würfeln und salzen. In einer Pfanne etwas Sesamöl erhitzen und die Fleisch- oder Fischwürfel darin braten. Gebratene Fleisch- oder Fischwürfel einfach unter den Gemüseintopf heben.
10. Kresse abbrausen, trocken schütteln. Gemüse und Nudeln in tiefen Tellern anrichten und mit der Kresse granieren.

Pro Portion: 515 kcal/ 2150 kJ

59 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 28 g Fett