

Japchae

90—105 Min

Zubereitung

1. Im ersten Schritt die Shiitake Pilze, Champignons und den Seitan in Streifen schneiden. Dann die Pilze und den Seitan gemeinsam mit einer Prise Knoblauch, Sojasauce, Ingwer gemahlen und Sesamöl in einer Schüssel vermengen und ziehen lassen.
2. Nun den Babyspinat kurz kalt abwaschen und dann in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen. Für etwa zwei Minuten ziehen lassen und dann gründlich abseihen. In einer separaten Schüssel ebenfalls mit etwas Sojasauce und Sesamöl verrühren und ziehen lassen.
3. Im nächsten Schritt die Jungzwiebel in dünne Ringe schneiden. Die Zwiebel ebenfalls schälen und in Streifen schneiden. Dann die Karotten schälen und in dünne Streifen schneiden.
4. Jetzt etwas Erdnussöl in eine heiße Pfanne geben und den Seitan, die Pilze und Zwiebeln für etwa zwei bis drei Minuten scharf anbraten. Dann die Karotten hinzugeben und alles für weitere fünf Minuten in der Pfanne braten. Hin und wieder unbedingt umrühren.
5. Währenddessen die Reisnudeln in einem Kochtopf mit gesalzenem Wasser nach Packungsangabe kochen. Dabei oftmals umrühren, damit diese nicht zusammenkleben.
6. Die Nudeln in einem feinen Sieb abgießen und mit einer Schere durchschneiden. Dann die abgeseihten Nudeln wieder in den Kochtopf geben und mit dem restlichen Sesamöl und Ahornsirup vermengen.
7. Im letzten Schritt die restlichen Zutaten unterheben und mit einer weiteren Prise Knoblauch, der übrigen Sojasauce und einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken.
8. In Schüsseln oder tieferen Tellern servieren und mit dem Sesam toppen.

Zutaten für 4 Portionen

= Kotányi Produkte

75 g	Shiitake-Pilze
75 g	Champignons
200 g	Seitan
3 EL	Sojasauce
4 TL	Sesamöl
200 g	Babyspinat
3 Stk.	Jungzwiebel
1 Stk.	Zwiebel
100 g	Karotten
1 EL	Erdnussöl
250 g	Reisnudeln auf Süßkartoffel-Basis (im Asiamarkt)
2 TL	Ahornsirup
2 EL	Sesam (hell oder dunkel je nach Belieben)
1 TL	Ingwer gemahlen
2 TL	Knoblauch granuliert
1 Prise	Pfeffer schwarz ganz
1 Prise	Meersalz jodiert grob