

# Japchae! Koreanisches Glasnudel-Stir-Fry mit BBQ-Portobellos und Pak Choi

Vegan One-Pot-Gericht unter 650 Kalorien 20 – 30 Minuten • 506 kcal • Tag 3 kochen

26



Glasnudeln



Sesamöl



Knoblauchzehe



Sojasauce



Frühlingszwiebel



Sesamsamen



Portobello-Pilze



Pak Choi



BBQ-Sauce



Sriracha Sauce



Rüebli



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	4P
Glasnudeln	1 x 100 g	2 x 100 g
Sesamöl <b>3)</b>	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Sojasauce <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	3 x 50 ml
Frühlingszwiebel	1 x 50 ml	1 x 140 g
Sesamsamen <b>3)</b>	2 x 25 g	1 x 20 g
Portobello-Pilze	1 x 10 g	2 x 300 g
Pak Choi	1 x 300 g	2 x 300 g
BBQ-Sauce <b>9) 10)</b>	2 x 130 g	4 x 130 g
Sriracha Sauce	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Rüebli	1 x 15 ml	1 x 15 ml
Öl*	2 x 100 g	4 x 100 g

Angaben im Text 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. 537 g)
Brennwert	394 kJ/94 kcal	2115 kJ/506 kcal
Fett	4.45 g	23.88 g
– davon ges. Fettsäuren	0.59 g	3.17 g
Kohlenhydrate	11.80 g	63.39 g
– davon Zucker	2.96 g	15.90 g
Eiweiss	2.39 g	12.83 g
Salz	1.102 g	5.917 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:** **3)** Sesamsamen **9)** Senf **10)** Sellerie **11)** Soja **15)** Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



## Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**.

**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.

**Rüebli** schälen, quer halbieren und in dünne Stifte schneiden.



## Glasnudeln garen

In einer grossen Schüssel **Glasnudeln** mit **kochendem Wasser\*** übergossen 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

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Öl\*** erhitzen, **Portobellos** darin mit der **Lamellen-Seite** nach unten 2 – 3 Min. anschwitzen.

Hitze auf mittlere Stufe reduzieren, **Portobellos** wenden, **BBQ-Sauce**, 3 EL [6 EL] **Wasser\*** und nach Belieben **Sriracha (Achtung: scharf!)** hinzufügen und vermengen, sodass die **Portobellos** mit der **Sauce** mariniert werden. Weitere 3 – 4 Min. anbraten. In der letzten Minute den **Sesam** hinzufügen.

**Tipp:** Pass auf, dass die Bratpfanne nicht zu heiss ist, die BBQ-Sauce kann schnell anbrennen.

**Tipp:** Benutze für 4P 2 Bratpfannen.



## Gemüse anbraten

**Portobellos**, mit **Sauce**, aus der Bratpfanne nehmen und warm halten.

Restliches **Sesamöl**, weissen Teil der **Frühlingszwiebel**, gehackten **Knoblauch**, **Pak Choi** und **Rüebli** in die Bratpfanne geben und 3 – 4 Min. anschwitzen.



## Stir-Fry fertigstellen

**Glasnudeln** ebenfalls in die Bratpfanne geben und mit **Sojasauce** 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.

## En Guete!

### Sriracha Sauce

*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.*

### Fehlende Zutat?

*Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!*





# Japchae. Korean glass noodle stir-fry

with BBQ portobello mushrooms and pak choi

Vegan One-pot dish Under 650 calories 20-30 minutes • 506 kcal • Cook on day



Glass noodles



Sesame oil



Garlic clove



Soy sauce



Spring onions



Sesame seeds



Portobello mushrooms



Pak choi



BBQ sauce



Sriracha sauce



Carrot



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

Good to have at hand

Oil\*, salt\*, pepper\*



# Let's get started

Wash the vegetables.

## What you need

1 large frying pan and 1 large bowl

## Ingredients for 2–4 persons

	2P		4P	
Glass noodles	1 x	100 g	2 x	100 g
Sesame oil <b>3)</b>	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Soy sauce <b>11) 15)</b>	1 x	25 ml	3 x	50 ml
Spring onions	2 x	25 g	1 x	140 g
Sesame seeds <b>3)</b>	1 x	10 g	1 x	20 g
Portobello mushrooms	1 x	300 g	2 x	300 g
Pak choi	2 x	130 g	4 x	130 g
BBQ sauce <b>9) 10)</b>	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Sriracha sauce	1 x	15 ml **	1 x	15 ml
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Oil*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

\*Good to have at hand

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 625 g)
Calories	394 kJ/94 kcal	2.115 kJ/506 kcal
Fat	4.45 g	23.88 g
– incl. saturated fats	0.59 g	3.17 g
Carbohydrate	11.80 g	63.39 g
– incl. sugar	2.96 g	15.90 g
Protein	2.39 g	12.83 g
Salt	1.102 g	5.917 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens:** **3)** Sesame seeds **9)** Mustard **10)** Celery **11)** Soya **15)** Wheat.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## 1 Chop the vegetables

Heat plenty of water in the kettle.

Peel and finely chop the garlic.

Finely chop the white and green parts of the spring onions into rings and keep them separate.

Trim about 1 cm from the pak choi stalk.

Cut the pak choi into 2-3 cm pieces.

Peel carrots, halve them crossways, and cut them into thin sticks.



## 2 Cook glass noodles

In a large bowl, pour boiling water\* over the glass noodles and allow to draw for about 3 min.

Then drain, return to the bowl and mix with half of the sesame oil. Put to one side.

Break off the stems of the portobello mushrooms.



## 3 Marinate the portobello mushrooms

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] oil\* in a large frying pan and fry portobello mushrooms in it for 2-3 min. with the gills facing down. Reduce the heat to medium, turn portobello mushrooms over, add BBQ sauce, 3 tbsp. [6 tbsp.] water\*, and sriracha (warning: spicy!) to taste and mix everything so the mushrooms are fully marinated with sauce. Sauté for another 3-4 minutes. Add the sesame seeds at the last minute.

Tip: Be careful not to overheat the frying pan, the BBQ sauce can burn quickly.

Tip: Use 2 frying pans for 4P.



## 4 Sauté the vegetables

Remove the portobello mushrooms and sauce from the frying pan and keep warm.

Add the remaining sesame oil, the white part of the spring onions, chopped garlic, pak choi and carrot to the frying pan and sauté for 3-4 min.



## 5 Finish the stir fry

Add the glass noodles to the frying pan and deglaze with soy sauce.

Sauté for another 1-2 minutes. If desired, season with the remaining sriracha sauce.



## 6 Serve

Apportion glass noodle stir-fry onto plates.

Cut portobello mushrooms into strips about 1 cm wide and arrange on top of the glass noodles. Top with green parts of the spring onions.

**Bon appetit!**

### Sriracha sauce

Sriracha is a hot sauce made with vinegar, garlic, sugar and in particular peperoncini. An ingredient you should try first if you are not used to spiciness.

### Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!





# Japchae ! Stir-fry coréen de nouilles

avec portobellos sauce BBQ et pak choï

Végétalien **Plat One-Pot** Moins de 650 calories 20 – 30 minutes • 506 kcal • Cuisiner au e jour

26



Vermicelles



Huile de sésame



Gousse d'ail



Sauce soja



Oignon de printemps



Graines de sésame



Champignons Portobello



Pak Choi



Sauce BBQ



Sauce Sriracha



Carottes



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

**Ingédients à toujours avoir chez soi :**  
Huile\*, sel\*, poivre\*



# C'est parti

Laver les légumes.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle et 1 saladier.

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Vermicelles de riz	1 x 100 g	2 x 100 g
Huile de sésame <b>3)</b>	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Sauce soja <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	3 x 50 ml
Oignons de printemps	1 x 25 g	1 x 140 g
Graines de sésame <b>3)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Champignons de Paris	1 x 300 g	2 x 300 g
Pak choï	2 x 130 g	4 x 130 g
Sauce barbecue <b>9) 10)</b>	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Sauce sriracha	1 x 15 ml	1 x 15 ml
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Huile*	Détails dans le texte	

Sel\*, poivre\* selon les goûts

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 537 g)
Valeur calorique	394 kJ/94 kcal	2.115 kJ/506 kcal
Lipides	4.45 g	23.88 g
- dont acides gras saturés	0.59 g	3.17 g
Glucides	11.80 g	63.39 g
- dont sucre	2.96 g	15.90 g
Protéines	2.39 g	12.83 g
Sel	1.102 g	5.917 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes :** **3)** graines de sésame **9)** moutarde **10)** céleri **11)** soja **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients.)



### Couper les légumes

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Peler et hacher finement l'ail.

Couper l'oignon de printemps en rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Couper environ 1 cm de la tige de pak choï.

Couper le pak choï en morceaux de 2 à 3 cm.

Éplucher la carotte, couper en deux dans le sens de la largeur, puis en fins bâtonnets.



### Cuire les vermicelles

Mettre les vermicelles dans un saladier, recouvrir d'eau bouillante et laisser reposer environ 3 minutes.

Puis égoutter, remettre dans le saladier et mélanger avec la moitié de l'huile de sésame. Réserver.

Retirer les tiges des portobellos.



### Mariner les portobellos

Faire chauffer 2 cs [4 cs] d'huile\* dans une grande poêle et y faire revenir les portobellos, côté arrondi vers le bas, pendant 2 à 3 min.

Réduire le feu à moyen, retourner les portobellos, ajouter la sauce BBQ, 3 cs [6 cs] d'eau\* et, selon les goûts, de la Sriracha (attention : piquant !) et mélanger de manière à ce que les portobellos soient marinés avec la sauce. Faire revenir encore 3 à 4 minutes. Ajouter les graines de sésame pour la dernière minute.

Astuce : Veillez à ce que la poêle ne soit pas trop chaude, la sauce BBQ peut vite brûler.

Astuce : Utilisez 2 poêles pour 4 personnes.



### Faire revenir les légumes

Retirer les portobellos et la sauce de la poêle et les garder au chaud.

Mettre le reste de l'huile de sésame, la partie blanche de l'oignon de printemps, l'ail haché, le pak choï et les carottes dans la poêle et faire suer pendant 3 à 4 min.



### Terminer la poêlée

Ajouter également les vermicelles dans la poêle et déglacer avec la sauce soja.

Faire revenir encore 1 à 2 minutes. Si nécessaire, assaisonner avec le reste de la sauce Sriracha.



### Dresser

Répartir le stir-fry de vermicelles sur des assiettes.

Couper les portobellos en lamelles d'environ 1 cm de large et les disposer sur les vermicelles.

Garnir avec la partie verte des oignons de printemps.

**Bon appétit !**

### Sauce sriracha

La sriracha est une sauce piquante à base de vinaigre, d'ail, de sucre, mais surtout de piments. Goûtez cet ingrédient avant de l'intégrer au plat si vous n'êtes pas habitués au piquant.

### Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

