

Japchae

Rezept für 4 Personen



Vegan, Laktosefrei, Glutenfrei

Zubereitung

Zutaten Koreanischer Glasnudelsalat

- 5 EL BIO Sojasauce
- 2 EL BIO Agavensirup
- 2 EL Sesamöl
- 1/2 Limette (Saft)
- 1 Pack (ca. 200 g) Glasnudeln
- 10 braune Champignons
- 1/2 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Karotte
- 1/2 gelbe Peperoni
- 1/2 Zucchini
- 200 g Salatspinat

Garnitur

- Etwas Koriander
- 1 EL schwarzer Sesam
- 1/2 Limette (Garnitur)

Zubereitung Koreanischer Glasnudelsalat

Alle Zutaten für das Dressing bis zum Limettensaft mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Glasnudeln nach Packungsanleitung kochen und mit kaltem Wasser abspülen. Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen. Zwiebel, Knoblauch und das Weiße der Frühlingszwiebel fein schneiden. Die Karotte, Peperoni und Zucchini in feine Streifen schneiden. Den Spinat gut waschen.

In einer Bratpfanne etwas Sesamöl erhitzen. Das Gemüse (bis auf den Spinat), Zwiebeln und Knoblauch kurz anbraten. Am Schluss die Pilze dazugeben und kurz mitanbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Spinat unter das Gemüse heben.

Das Grün der Frühlingszwiebel in Streifen schneiden. Die Glasnudeln, das Gemüse und das Frühlingszwiebelgrün mit dem Dressing mischen.

Nach Lust und Laune mit Koriander, Sesam und Limettenschnitzen garnieren.