



**Koreanisches Kochen
mit Saehee Chang**

Koreanische Glasnudeln mit gemischtem Gemüse (Jap Chae)

Zutaten:

- 1 Packung Glas- oder Fadennudeln aus Süßkartoffeln.
- 125g Rindfleisch (Gulaschfleisch, Bauchlappensteak oder Lendensteak, in dünne Scheiben geschnitten)
*OPTIONAL auch ohne Fleisch als vegetarisches Gericht!
- 3 bis 4 große Karotten, in Juliennestreifen geschnitten.
- 1 bis 2 Zwiebeln, in Scheiben geschnitten.
- 2 bis 3 grüne Paprikaschoten, in dünne Scheiben geschnitten.
Sie können noch Spinat hinzufügen oder die Paprikaschoten auch ganz mit Spinat ersetzen.
- 6 bis 8 Shitake-Pilze (oder ca. 1 Tasse), in dünne Scheiben geschnitten.
Ersatzweise können auch Champignons verwendet werden.
- 3 bis 4 Knoblauchzehen
- 250ml Tasse Sesamöl
- 125ml Tasse Pflanzenöl oder Rapsöl
- 250ml Tasse Sojasauce
- 2 bis 3 Esslöffel Zucker
- 2 bis 3 Teelöffel Sesam
- Salz und Pfeffer, je nach Geschmack würzen. 4 bis 5 Frühlingszwiebeln (oder asiatischer Schnittlauch)

Zubereitung:

- Die Nudeln zum Kochen bringen. Salz in das kochende Wasser geben. Dann die Nudeln, ohne Hitzezufuhr, etwa 5 bis 7 Minuten im Topf ziehen lassen.
- Die Nudeln abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abspülen.
- Braten Sie das Gemüse jeweils einige Minuten in Pflanzenöl (1 EL) an. Die Karotten, zum Beispiel, nur 2 bis 3 Minuten braten. Die Gemüsesorten müssen separat gebraten werden. Ich ziehe es vor, das Gemüse leicht zu rühren, um eine frische / knusprige Textur zu erreichen. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Sesam würzen.
- Shitake-Pilze mindestens 5 bis 6 Minuten braten. Mit Sojasauce, Pfeffer, Sesam und Knoblauch würzen.
- Zum Schluss das Rindfleisch braten. Das Fleisch dabei ebenfalls rühren. Das Fleisch ist jedoch optional. Das Gericht kann auch vegetarisch zubereitet werden.