



Japchae

für 2 Portionen | 20 Minuten | 609 kcal

Glasige Nudeln, buntes Gemüse, aromatische Sauce... Japchae ist ein koreanischer Klassiker, der warm wie kalt begeistert. Hier findest du ein einfaches, vegetarisches Rezept, das sich auch perfekt vorbereiten lässt.

Zubereitung:

1. Zu Beginn prüfen wir, ob auch alle Zutaten für das koreanische Japchae vorhanden sind.
Tipp: Wenn du getrocknete Shiitake verwendest, leg sie jetzt in warmem Wasser ein und lass sie etwa 15-20 Minuten quellen. Anschließend gut ausdrücken, den harten Strunk entfernen und in feine Scheiben schneiden – du brätst sie später genau wie die Champignons an.
2. Nun bereitest du die Glasnudeln vor: Koche 150 g Dangmyeon nach Packungsangabe (meist 6-7 Minuten), gieße sie ab, spüle sie mit kaltem Wasser ab und schneide sie mit der Schere in kürzere Stücke. So lassen sie sich später besser unterheben.
3. Jetzt zum Gemüse: Schäle 1 Karotte und schneide sie in feine Streifen. Halbiere 1 rote Paprika, entkerne sie und schneide auch sie in dünne Streifen. Schneide 4 Champignons (oder 6 Shiitake) in Scheiben.
4. Danach 1 Frühlingszwiebel in Stücke und 1 Zwiebel in feine Ringe schneiden. Hacke 1 Knoblauchzehe fein und wasche den Spinat einmal gut durch. Falls du Tofu verwendest, schneidest du 100 g davon in Streifen (oder bereite eine alternative Proteinbeilage vor).
5. Jetzt wird das Gemüse angebraten: Bitte einzeln, damit alles seinen Biss und Geschmack behält!
6. Gib jeweils etwas Öl in eine Pfanne und brate zuerst den Spinat an, bis er zusammenfällt. Dann herausnehmen und wieder etwas Öl in die Pfanne geben. Als nächstes brate Zwiebel, Paprika und Karotte portionsweise nacheinander bei mittlerer Hitze mit einer Prise Salz an und stelle alles beiseite.
7. Danach folgen Pilze und Frühlingszwiebel ebenso.
8. Zum Schluss brate noch den Tofu oder deine gewählte Alternative in der Pfanne an.
9. Gib nun 1 EL Sesamöl in die Pfanne, brate den Knoblauch

Zutaten:

- 150 g Glasnudeln aus Süßkartoffelstärke (Dangmyeon)
- Gemüse & Tofu:
 - 1 Karotte
 - 1 rote Paprika
 - 1 Zwiebel
 - 4 große Champignons (oder 6 getrocknete, eingeweichte Shiitake)
 - 1 Frühlingszwiebel
 - 1 Knoblauchzehe
 - 80 g frischer Blattspinat
 - 100 g fester Tofu (optional, gerne auch Hähnchenfleisch oder in Streifen geschnittenes Omelett)
 - etwas Öl zum Braten (z. B. Rapsöl)
- 1 EL Sesamöl
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Honig
- 1 EL geröstete Sesamsamen
- etwas Salz & Pfeffer

darin kurz an und gib dann die Glasnudeln dazu. Direkt danach das gesamte Gemüse und den Tofu (alternativ Hähnchen oder Omelett) in die Pfanne geben.

10. Würze das Ganze mit 2 EL Sojasauce, 1 EL Sesamöl, 1 EL Honig sowie etwas Salz und Pfeffer. Hebe alles vorsichtig unter und lass es noch 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen, bis sich alles gut vermischt hat.

11. Zum Schluss bestreust du dein Japchae mit 1 EL geröstetem Sesam – fertig ist dein koreanischer Glasnudelsalat!

Tipp: Japchae schmeckt warm genauso gut wie kalt – perfekt also auch fürs Bento oder dein Meal Prep im Kühlschrank.

