

LupinenSTEAK Koreanische Nudelpfanne glutenfrei

ZUTATEN für 4 Personen; 1,5h Zeit

Für die Nudelpfanne:

- 250g Reismudeln/Glasnudeln
- ½ Gemüsezwiebel, in dünne Streifen
- 55g Zucker/ ¼ cups
- 80ml Sojasauce
- 1-2 EL Sesamöl
- Ca. 5 - 7 Shiitake Pilze, in Scheiben
- 2-3 Knoblauchzehen gepresst
- 1-2 Karotten, dünn längs geschnitten & halbiert
- ½ -1 rote Paprika, in dünne Streifen
- 3-4 Stangen Frühlingszwiebeln, in dünne Streifen geschnitten
- 2 Hände voll Blattspinat/ 4 Würfel tiefgefrorener Blattspinat

Für die Marinade des LupinenSTEAKS:

- 1 Pack. **LupinenSTEAK**
- 60ml **alberts LupinenSAUCE**
- 2-3 EL Sesamöl
- 1-2 EL Zucker
- 2-3 EL Agavendicksaft/veganen Honig
- 1-2 EL Sesamsamen
- ¼ TL Chillipulver
- 2-3 Knoblauchzehen
- 2-3 Stangen Frühlingszwiebeln, in dünne Streifen geschnitten
- ½ Gemüsezwiebel, in dünne Streifen



ZUBEREITUNG

Marinade der LupinenSTEAKS: Sojasauce, Zucker,

Sesamöl, Sesamsamen, Agavendicksaft und Knoblauch in einer rechteckigen Auflaufform verrühren.

Alle Zwiebeln und **LupinenSTEAKS** in Streifen schneiden, halbieren und zur Sauce geben. Mit den Händen vermischen, abdecken und 1h ziehen lassen (nach Belieben auch länger).

Nudelpfanne zubereiten.

Danach **LupinenSTEAK** in der Sauce etappenweise knusprig anbraten und gemeinsam mit den Nudeln servieren.

Nudelpfanne: Sojasauce, Zucker und Sesamöl in einer

separaten Schüssel verrühren. Spinat kurz in

kochendem Wasser garen, abgießen/tropfen und

beiseite stellen. Nudeln nach Verpackung garen und

beiseite stellen. Gemüse waschen und schneiden. Öl in

einer großen Pfanne erhitzen und Knoblauch kurz

anbraten. Dann gesamtes Gemüse (ohne Spinat)

anbraten, ggf. mit Deckel. Zum Schluss Nudeln, Spinat

und Sojasaucenmix hinzugeben, verrühren und mit

LupinenSTEAK servieren.

