Koreanische Japchae – Glasnudeln mit Shiitake, Spinat, Karotten und Sesam-Soja-Sauce

Japchae ist ein beliebtes koreanisches Nudelgericht, das traditionell mit Dangmyeon, elastischen Glasnudeln aus Süsskartoffelstärke, zubereitet wird. Die Nudeln werden mit verschiedenen Gemüsesorten, Pilzen und einer ausgewogenen Mischung aus Sojasauce, Sesamöl und Zucker vermengt. Das Besondere an Japchae ist die getrennte Zubereitung der einzelnen Zutaten. Karotten, Zwiebeln, Peperoni, Shiitake und Spinat werden jeweils so gegart, dass sie ihren eigenen Geschmack und ihre charakteristische Konsistenz behalten. Erst zum Schluss werden alle Komponenten mit den Glasnudeln und der Sauce kombiniert. Die Shiitake werden kräftig angebraten und entwickeln dabei ein intensives, herzhaftes Aroma. Frischer Spinat wird nur kurz blanchiert, damit er seine grüne Farbe behält. Karotten und Peperoni bleiben leicht bissfest und bilden einen angenehmen Kontrast zu den weichen, elastischen Glasnudeln. Die Sauce besteht aus Sojasauce, geröstetem Sesamöl, braunem Zucker, Knoblauch und etwas Wasser. Beim Schwenken nehmen die Glasnudeln die Würze auf und erhalten einen appetitlichen Glanz. Geröstete Sesamsamen und Frühlingszwiebeln runden das Gericht ab. Diese vollständig vegane Variante verzichtet auf Fleisch und verwendet stattdessen reichlich Shiitake und Gemüse. Japchae schmeckt frisch und warm, wird in Korea aber auch häufig lauwarm oder bei Raumtemperatur serviert. Ein farbenfrohes, alltagstaugliches Hauptgericht mit authentisch koreanisch inspirierten Aromen und einer besonders angenehmen Kombination aus elastischen Nudeln, saftigem Gemüse und nussigem Sesam.

4 Portionen | 55 Min. | 11 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 320 g koreanische Süsskartoffel-Glasnudeln (Dangmyeon, trocken gewogen; alternativ andere Glasnudeln, wobei sich die Konsistenz verändert)
- 1 TL geröstetes Sesamöl (zum Vermengen der gekochten Nudeln)
- 250 g frische Shiitake (Stiele entfernt, Hüte in etwa 5 mm dicke Scheiben geschnitten)
- 250 g frischer Blattspinat (gründlich gewaschen)
- 200 g Karotten (geschält und in feine, etwa 5 cm lange Streifen geschnitten)
- 180 g rote Peperoni (entkernt und in feine Streifen geschnitten)
- 150 g Zwiebel (in feine Halbringe geschnitten)
- 3 Frühlingszwiebeln (etwa 75 g, in schräge Ringe geschnitten)
- 3 EL Rapsöl (zum portionsweisen Anbraten des Gemüses)
- 0.25 TL Salz (für den blanchierten Spinat)
- 5 EL Sojasauce (klassische helle Sojasauce)
- 2 EL geröstetes Sesamöl
- 2 EL brauner Zucker
- 3 Knoblauchzehen (sehr fein gehackt oder gerieben)
- 60 ml Wasser (zum Verdünnen der Sauce)
- 0.25 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 20 g Sesamsamen (weiss oder gemischt, geröstet)

Zubereitung

01 Gemüse vorbereiten: Die Karotten schälen und in etwa 5 cm lange, feine Streifen schneiden. Die rote Peperoni entkernen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und schräg in Ringe schneiden.

02 Shiitake vorbereiten: Die Shiitake mit einem leicht feuchten Küchentuch reinigen. Die zähen Stiele entfernen und die Pilzhüte in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Pilze möglichst trocken halten, damit sie beim Anbraten gut bräunen.

03 Spinat waschen: Den frischen Blattspinat gründlich in kaltem Wasser waschen und dabei eventuell vorhandene Erde entfernen. In einem Sieb abtropfen lassen.

04 Sesam-Soja-Sauce anrühren: Sojasauce, 2 EL geröstetes Sesamöl, braunen Zucker, fein gehackten Knoblauch, 60 ml Wasser und schwarzen Pfeffer in einer Schüssel gründlich verrühren, bis sich der Zucker weitgehend aufgelöst hat. Die Sauce beiseitestellen.

05 Sesamsamen rösten: Die Sesamsamen in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 2 bis 3 Minuten rösten, bis sie leicht goldbraun werden und nussig duften. Regelmässig schwenken und anschliessend sofort aus der heissen Pfanne nehmen.

06 Spinat blanchieren: Einen grossen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Den Spinat hineingeben und etwa 30 bis 45 Sekunden blanchieren, bis die Blätter zusammenfallen. Mit einer Schaumkelle herausheben und unmittelbar in kaltem Wasser abschrecken.

07 Spinat ausdrücken: Den abgekühlten Spinat vorsichtig, aber gründlich mit den Händen ausdrücken. Anschliessend grob auseinanderzupfen und mit 0,25 TL Salz würzen. Der Spinat soll möglichst wenig freie Flüssigkeit enthalten, damit die Japchae später nicht verwässert.

08 Glasnudeln kochen: Das Wasser erneut zum Kochen bringen. Die koreanischen Süsskartoffel-Glasnudeln hineingeben und gemäss Packungsangabe etwa 6 bis 8 Minuten kochen, bis sie weich, elastisch und leicht durchsichtig sind. Die genaue Kochzeit hängt von der verwendeten Marke ab.

09 Glasnudeln abgiessen: Die Glasnudeln in ein Sieb abgiessen und kurz unter kaltem Wasser abspülen, um überschüssige Stärke zu entfernen. Gut abtropfen lassen. Sehr lange Nudeln mit einer Küchenschere zwei- bis dreimal durchschneiden, damit sie sich später leichter vermengen und essen lassen.

10 Nudeln mit Sesamöl vermengen: Die abgetropften Glasnudeln in eine grosse Schüssel geben und mit 1 TL geröstetem Sesamöl vermischen. Dadurch kleben sie während der weiteren Zubereitung weniger stark zusammen.

11 Shiitake kräftig anbraten: 1 EL Rapsöl in einer grossen Bratpfanne oder einem Wok bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Die Shiitake hineingeben und etwa 5 bis 6 Minuten anbraten, bis sie deutlich gebräunt sind. Nur gelegentlich wenden, damit sich Röstaromen entwickeln. Anschliessend aus der Pfanne nehmen.

12 Zwiebeln und Karotten braten: Einen weiteren EL Rapsöl in die Pfanne geben. Zwiebelhalbringe und Karottenstreifen hinzufügen und etwa 3 bis 4 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze unter gelegentlichem Rühren anbraten. Die Karotten sollen etwas weicher werden, aber noch einen leichten Biss behalten.

13 Peperoni hinzufügen: Die Peperonistreifen zu den Karotten und Zwiebeln geben und weitere 2 Minuten braten. Anschliessend das Gemüse aus der Pfanne nehmen und zu den Shiitake geben.

14 Frühlingszwiebeln kurz anbraten: Den letzten EL Rapsöl in der Pfanne erhitzen. Die Frühlingszwiebeln hineingeben und etwa 30 bis 45 Sekunden kurz anbraten. Sie sollen ihr frisches Aroma und ihre grüne Farbe behalten.

15 Glasnudeln in die Pfanne geben: Die vorbereiteten Glasnudeln zu den Frühlingszwiebeln in die grosse Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze etwa 1 Minute unter vorsichtigem Wenden erwärmen.

16 Sauce hinzufügen: Die vorbereitete Sesam-Soja-Sauce nochmals umrühren und vollständig über die Glasnudeln giessen. Alles bei mittlerer Hitze etwa 2 bis 3 Minuten vorsichtig durchschwenken, bis die Nudeln die Sauce weitgehend aufgenommen haben und gleichmässig glänzen.

17 Gebratenes Gemüse unterheben: Die Shiitake, Karotten, Zwiebeln und Peperoni zu den gewürzten Glasnudeln geben. Mit zwei grossen Löffeln oder einer Küchenzange vorsichtig vermengen, damit sich das Gemüse gleichmässig verteilt.

18 Spinat ergänzen: Den ausgedrückten Spinat locker auseinanderzupfen und unter die Japchae heben. Weitere 1 bis 2 Minuten bei mittlerer Hitze erwärmen. Der Spinat soll sich gut verteilen und seine grüne Farbe behalten.

19 Konsistenz kontrollieren: Die Glasnudeln prüfen. Sie sollen weich und elastisch sein, aber nicht zerfallen. Falls sie zu trocken wirken, 1 bis 2 EL Wasser hinzufügen und kurz durchschwenken. Die fertigen Japchae sollen glänzen, ohne dass sich viel Flüssigkeit am Pfannenboden sammelt.

20 Abschmecken: Die Japchae probieren. Bei Bedarf mit wenig zusätzlicher Sojasauce oder schwarzem Pfeffer abschmecken. Der typische Geschmack soll herzhaft, leicht süsslich und angenehm nussig sein.

21 Anrichten: Die Japchae auf vier grosse, flache Schalen oder tiefe Teller verteilen. Mit einer Küchenzange die Glasnudeln locker aufdrehen und darauf achten, dass Shiitake, Karotten, Peperoni und Spinat gut sichtbar bleiben.

22 Mit Sesam servieren: Die gerösteten Sesamsamen gleichmässig über die vier Portionen streuen. Sofort warm servieren oder einige Minuten abkühlen lassen. Japchae schmeckt auch lauwarm hervorragend.