



Udon mit veganem Hack und Aubergine

mit grünen Bohnen und pikanter Sambal-Sauce



40-50min



2 Personen

Unsere japanischen Udon-Nudeln glänzen heute mit veganem Hackfleisch auf deinem Teller: Schön kross angebraten geht es mit Ingwer, samtiger Aubergine und grünen Bohnen eine Liaison ein, die du dir nicht entgehen lassen solltest. Dem Charme dieses süßlich-würzigen, aber auch pikanten Nudelgerichts kann wirklich keiner widerstehen!

Was du von uns bekommst

- 300g Udon-Nudeln ¹
- 200g veganes Hackfleisch ⁶
- 1 Aubergine
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Dose Tomatenmark
- 200g geschnittene grüne Bohnen
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 25ml Sambal Oelek
- 1 Päckchen gerösteter Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

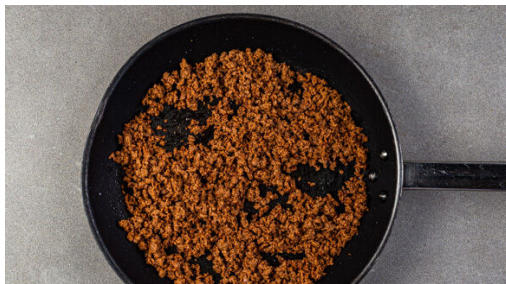
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 756kcal, Fett 27.8g, Kohlenhydrate 91.7g, Eiweiß 30.2g



1. Hackfleisch braten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **1/2 der Nudeln** zum Kochen bringen. Das **vegane Hackfleisch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zerkrümeln und dann ohne Rühren bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5Min. anbraten.



4. Hackfleisch würzen

Das **Tomatenmark**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** in der Pfanne mit dem **Hackfleisch** verrühren und bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. mitbraten, bis das **Tomatenmark** einen dunkleren Farbton annimmt.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Aubergine** in ca. 1cm große Stücke schneiden. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben.



5. Sauce zubereiten

Die **Auberginen** und die **Bohnen** mit 1EL Pflanzenöl zu dem **Hackfleisch** geben und 4-7Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Mit **300ml Nudelwasser** ablöschen und gut verrühren, um den Bratensatz vom Pfannenboden zu lösen. Die **Sojasauce**, das **Sambal Oelek**, 1EL Essig, 1 Prise Pfeffer und 2TL Zucker in die **Sauce** rühren.



3. Nudeln kochen

Die **1/2 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher **300ml Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Nudeln** verwenden.



6. Sauce köcheln

Die **Sauce** aufkochen und bei mittlerer bis niedriger Hitze abgedeckt 14-18Min. köcheln lassen, bis die **Auberginen** weich sind. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und ggf. Essig abschmecken. Die **Nudeln** mit der **Sauce** vermengen, bis alles gut bedeckt ist, und auf Teller verteilen. Mit dem **Sesam** garnieren und servieren.