



Udon mit veganem Hack und Aubergine

mit grünen Bohnen und pikanter Sambal-Sauce



40-50min



3-4 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
- 400g veganes Hackfleisch ⁶
- 2 Auberginen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stücke Ingwer
- 2 Dosen Tomatenmark
- 400g geschnittene grüne Bohnen
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 50ml Sambal Oelek
- 2 Päckchen gerösteter Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer 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 großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Das **vegane Hackfleisch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL 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 **Auberginen** in ca. 1cm große Stücke schneiden. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben.



5. Sauce zubereiten

Die **Auberginen** und die **Bohnen** mit 2EL Pflanzenöl zu dem **Hackfleisch** geben und 4-7Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Mit **600ml Nudelwasser** ablöschen und gut verrühren, um den Bratensatz vom Pfannenboden zu lösen. Die **Sojasauce**, das **Sambal Oelek**, 2EL Essig, 1 Prise Pfeffer und 4TL Zucker in die **Sauce** rühren.



3. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher **600ml Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



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.