



V3: Pikante Udon-Nudeln mit veganem Hack

und Asia-Gemüse in Zitronengras-Sauce



ca. 25min



3-4 Personen

Wer seine Geschmacksknospen gerne zum Tanzen bringt, kann ihnen diesen Tango aus feurigen, frischen und salzigen Noten vorspielen: Geschmeidige Udon-Nudeln haben sich heute in eine pikante Zitronengrassauce gehüllt und schmiegen sich eng an duftig gewürztes veganes Hack und einen vorgeschnittenen Gemüsemix mit Lauch und Karotten. Aber Achtung: Die eingelegten Gurken können einen ganz schön aus dem Takt bringen!

Was du von uns bekommst

- 600g Udon-Nudeln ¹
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 1 große Gurke
- 400g veganes Hackfleisch ⁶
- 2 Päckchen Rendang-Currypulver
- 140ml Chili-Zitronengras-Sauce
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 868kcal, Fett 27.8g, Kohlenhydrate 117.2g, Eiweiß 33.5g



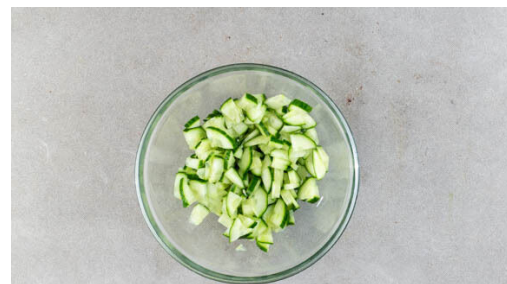
1. Gemüse garen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für **¾ der Nudeln** zum Kochen bringen. 6EL Wasser in einer großen Pfanne oder einem Wok aufkochen, dann den **Gemüsemix** mit 2TL Essig sowie je ½TL Salz und Pfeffer hinzufügen und 4–5Min. garen, bis das Wasser verdampft ist. Das **Gemüse** aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne aufbewahren.



4. Hack braten

Das **vegane Hack** und die **Gewürzmischung** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze in 5–6Min. krümelig anbraten.



2. Gurken einlegen

Die **Gurke** längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Mit 2TL Essig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



5. Sauce anrühren

Die **Chili-Zitronengras-Sauce** mit 2TL Pflanzenöl, 2TL Essig und 2EL Wasser verrühren.



3. Nudeln kochen

¾ der Nudeln in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



6. Erdnüsse hacken

Die **Erdnüsse** fein hacken. Die **Nudeln** und das **Gemüse** mit dem **Hack** und der **½ der Sauce** in der Pfanne vermengen. Bei mittlerer Hitze ca. 2Min. erwärmen, dann auf Teller verteilen. Die **Gurken** auf den **Nudeln** anrichten, mit der **restlichen Sauce** beträufeln und mit den **Erdnüssen** garniert servieren.