



Vegane Hackpfanne mit Ketjap Manis

auf Glasnudelsalat mit Rotkohl und Karotten



ca. 30min



2 Personen

Du tummelst dich gedanklich irgendwo in Südostasien herum und träumst von einem schicken Salat mit feinen Vermicelli-Nudeln, würzigem Rotkohl und geraspelten Karotten, auf dem du leckeres veganes Hack mit Ketjap Manis und Lauchzwiebeln anrichtest? Verständlich. So, nun aber aufgewacht, zurück in deine Küche, nichts anbrennen lassen und das köstliche Gericht live und in Farbe erleben. Träumst du noch oder genießt du schon?

Was du von uns bekommst

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Stück Rotkohl
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 200g veganes Hackfleisch ¹
- 50ml Ketjap Manis ¹
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne oder Wok
- Wasserkocher
- Küchenreibe
- Küchenschere
- Sieb

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

Allergene

Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 524kcal, Fett 16.9g, Kohlenhydrate 68.8g, Eiweiß 17.1g



1. Rotkohl vorbereiten

In einem Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden und mit 2EL hellem Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker 1-2Min. verkneten, bis er weich wird.



2. Nudeln garen

Die **Nudeln** mit heißem Wasser bedecken und 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1-2-mal durchschneiden. Die **Nudeln** mit dem **Rotkohl** vermengen.



3. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebel** getrennt in feine Ringe schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und in feine Scheibchen schneiden.



4. Hack braten

Das **vegane Hack** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl und ½TL Salz bei mittlerer bis starker Hitze in 3-4Min. krümelig anbraten. Die **weißen Lauchzwiebeln** und den Knoblauch hinzugeben und 2-3Min. unter gelegentlichem Rühren braten. Vom Herd nehmen und die **½ der Ketjap Manis** unterrühren.



5. Salat fertigstellen

Die **Karotten** mit den **Nudeln und dem Rotkohl** vermengen. Das **Hack** auf dem **Nudelsalat** anrichten und mit den **grünen Lauchzwiebeln** garniert servieren.



6. Grüne Freunde

Frische Kräuter wie Koriander, Minze oder Thai-Basilikum lümmeln noch irgendwo rum? Dann ist es nun an der Zeit, sie aus ihrem Versteck zu locken und den Nudelsalat damit zu garnieren.