



Bunte Asia-Bowl mit veganem Hack

auf Glasnudeln mit Gemüse und Koriander



ca. 20min



2 Personen

Lust auf eine Streetfood-Spezialität aus Südostasien? Dafür musst du nicht gleich einen Flug buchen - wir bringen dir diese Leckerei direkt nach Hause! Unsere bunte Bowl mit veganem Hack, buntem Gemüsemix, fruchtigen Tomaten und einem würzigen Hoisin-Dressing wird superschnell und elegant auf Glasnudeln serviert und mit Koriander verfeinert. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 200g veganes Hackfleisch ⁴
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²
- 10g Koriander
- 1 Tomate
- 50ml Hoisinsauce ^{1,3,4}
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- ½EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Wasserkocher
- mittelgroße Pfanne oder Wok
- Sieb

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

Kochtipp

Für das Zerkleinern der Erdnüsse ein Loch in die Tüte stechen, ein Küchentuch einfallen und mit in einer Pfanne zerkleinern.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 619kcal, Fett 26.1g, Kohlenhydrate 73.5g, Eiweiß 19.4g



1. Nudeln kochen

In einem Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. 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.



4. Zutaten schneiden

Die **Erdnüsse** grob hacken. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden.



2. Hack braten

1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Das **vegane Hack** in einer mittelgroßen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer bei starker Hitze in 3-4Min. krümelig anbraten.



5. Fertigstellen & servieren

Die **½ der Hoisinsauce**, 1EL Essig und ½EL Mayonnaise zu einem **Dressing** verrühren und unter die **Nudeln** und die **Tomaten** heben. Das **Hack** und das **Gemüse** auf den **Nudeln** anrichten und mit dem **Koriander** und den **Erdnüssen** garniert servieren.



3. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** und den Knoblauch zum **Hack** in die Pfanne geben und alles 3-4Min. weiterbraten, bis das **Gemüse** weich wird. Ggf. etwas mehr Öl hinzugeben, damit das **Gemüse** nicht anhängt. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



6. Warm oder kalt

Dieses Gericht schmeckt sowohl warm als auch kalt. Du kannst es also auch beim nächsten Sommerpicknick als frischen Salat servieren, oder es in deine Lunchbox packen und ins Büro mitnehmen.