



Vegane Hackpfanne mit Miso-Soja-Sauce

an Mie-Nudeln und Gemüse



ca. 25min



3-4 Personen

Jetzt wird's bunt! Mit Paprika, Karotten und Lauchzwiebeln auf dem Teller weiß man gar nicht, wo man zuerst hinschauen soll - aber der heimliche Star des Abendessens ist sowieso weniger ein Hingucker als ein Hinschmecker: Die Sauce aus Misopaste und Sojasauce, fein abgeschmeckt mit etwas Essig und Zucker, ist eine süß-sauer-salzige Sensation! Nicht lange fackeln, Stäbchen auspacken! Oder eine Gabel - das geht natürlich auch.

Was du von uns bekommst

- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 400g veganes Hackfleisch ²
- 2 Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Karotten
- 50g Misopaste ^{1,2}
- 100ml Tamari-Sojasauce ²
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 843kcal, Fett 19.3g, Kohlenhydrate 130.2g, Eiweiß 33.4g

1

1. Hack braten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für **¾ der Nudeln** zum Kochen bringen. 2 Knoblauchzehen schälen, grob würfeln und mit dem **veganen Hack** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze 6-7Min. anbraten, bis das **Hack** komplett gebräunt ist und beginnt, knusprig zu werden.

4

4. Nudeln kochen

¾ der Nudeln in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen, dann in das Sieb mit den **Karottenbändern** abgießen und kalt abschrecken. Die **Nudeln** mit den **Karotten**, dem **Hack** und dem **gebratenen Gemüse** zurück in den Topf geben und bei niedriger Hitze warmhalten.

2

2. Gemüse anbraten

Währenddessen die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden, dabei ein paar **grüne Lauchzwiebelringe** als Garnitur beiseitelegen. Die **übrigen Lauchzwiebeln** mit der **Paprika** und 1EL Pflanzenöl in die Pfanne geben und in 4-5Min. weich braten, dann mit dem **Hack** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

5

5. Sauce kochen & servieren

In der Pfanne die **Misopaste**, die **Sojasauce**, 3EL (Weißwein-)Essig, 40ml Wasser und 4EL Zucker verrühren und bei mittlerer Hitze aufkochen, dann 3-5Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt. Die **Sauce** zu den **Nudeln** in den Topf geben und gut unterheben, dann die **Hackpfanne mit Nudeln** mit den **grünen Lauchzwiebelringen** garniert servieren.

3

3. Karotten schneiden

Die **Karotten** mit einem Sparschäler in lange, dünne Bänder schneiden, dabei die **Karotten** regelmäßig drehen. Den **Kern der Karotten** fein würfeln und mit den **Karottenbändern** in ein Sieb geben.

6

6. Scharf oder nussig?

Wenn die Sauce neben ganz viel Geschmack auch noch etwas Schärfe auf den Teller bringen soll, dann füge einfach 1TL Chiliflocken oder eine frische, fein gewürfelte Chilischote hinzu. Für ein eher nussiges Aroma und ein bisschen Biss empfehlen wir ein wenig Sesam – ob weiß oder schwarz, das entscheidest du selbst.