



Asia-Pfanne mit veganem Hack

mit Erdnusssauce und Asia-Gemüse



ca. 20min



2 Personen

Dieses Gericht ist inspiriert von den chinesischen „Dan Dan Noodles“, einem typischen Streetfood mit Nudeln, Gemüse und Hackfleisch. Unsere Version mit veganem Hack ist einfach zuzubereiten und steht ziemlich fix auf dem Tisch. Dank der leckeren, selbst gemachten Erdnusssauce schmeckt es ganz besonders köstlich. Sie kommt nussig, salzig-süß und leicht pikant daher und ist einfach zum Niederknien. Probier's selbst!

Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Pck. Erdnussbutter ²
- 30g Sambal Badjak
- 100ml Tamari-Sojasauce ³
- 200g veganes Hackfleisch ³
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Sieb
- Schneebesen

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 827kcal, Fett 26.9g,
Kohlenhydrate 106.5g, Eiweiß 37.2g



1. Nudelwasser aufkochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für **¾ der Nudeln** zum Kochen bringen. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln (siehe auch Schritt 6).



4. Nudeln kochen

¾ der Nudeln in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken, dabei **1 Tasse Nudelwasser** auffangen.



2. Sauce zubereiten

Die **Erdnussbutter** in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze (mit einem Schneebesen) mit dem **Sambal Badjak**, der **Sojasauce**, 1TL Zucker, 1EL hellem Essig und 200ml Wasser zu einer glatten **Sauce** verrühren und erwärmen, dann vom Herd nehmen.



5. Anrichten und servieren

Die **Nudeln** und die **Sauce** zum **Hack** in die Pfanne geben und alles vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und je nach gewünschter Konsistenz ggf. etwas **Nudelwasser** zugeben, dann in tiefen Tellern anrichten und servieren.



3. Hack braten

Das **vegane Hack** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer bei starker Hitze in ca. 5Min. braun braten. Den **Gemüsemix** und den Knoblauch zugeben und 3-5Min. weiterbraten.



6. Heute mal brettlos

Fast alle Zutaten sind heute schon pfannenfertig – das Schneidebrett kommt nur für den Knoblauch zum Einsatz. Das möchtest du dir auch noch sparen? Dann verwende doch einfach eine Knoblauchpresse oder Reibe, um den Knoblauch zu zerkleinern. Und siehe da: Kein Schneiden notwendig!