



## Asia-Pfanne mit veganem Hack

mit Erdnusssauce und Asia-Gemüse



ca. 20min



3-4 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

- 500g breite Mie-Nudeln <sup>1</sup>
- 2 Pck. Erdnussbutter <sup>2</sup>
- 60g Sambal Badjak
- 150ml Tamari-Sojasauce <sup>3</sup>
- 400g veganes Hackfleisch <sup>3</sup>
- 750g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 3 Knoblauchzehen

### Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

### Küchenutensilien

- kleiner Topf
- großer 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 799kcal, Fett 26.8g,  
Kohlenhydrate 101.5g, Eiweiß 35.4g



#### 1. Nudelwasser aufkochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für **¾ der Nudeln** zum Kochen bringen. 3 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln (siehe auch Schritt 6).



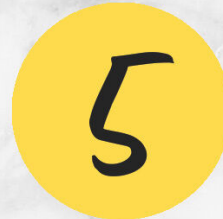
#### 4. Nudeln kochen

**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**, 2TL Zucker, 2EL hellem Essig und 250ml 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 2EL 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!