



V: Scharfes Veggie-Hack auf Udon-Nudeln

mit zartem Pak Choi und Tomate



ca. 25min



2 Personen

Es wird mal wieder das innere Feuer angefacht, und zwar mit einer herrlich würzigen Veggie-Hackpfanne auf einem seidigen Bett aus Udon-Nudeln. Was das Ganze so pikant macht? Na, die koreanische Chilipaste, die sich in der Sauce verbirgt. Außerdem darf ein bisschen Gemüse nicht fehlen - für die ausreichende Zufuhr von knackigem Grün und Rot sorgen wir mit Pak Choi und Tomaten. Ein rundum gelungenes Gericht zum Losschlürfen!

Was du von uns bekommst

- 225g Udon-Nudeln ¹
- 2 Baby-Pak-Choi
- 1 Tomate
- 200g veganes Hackfleisch ²
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,2}
- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- 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 794kcal, Fett 25.9g, Kohlenhydrate 103.5g, Eiweiß 31.4g



1. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4-6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



2. Gemüse schneiden

Währenddessen den **Pak Choi** halbieren, dabei die **Stängel** von den **Blättern** trennen. Die **Pak-Choi-Stängel** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Tomate** halbieren und in ca. 1cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.



3. Hack braten

Das **vegane Hack** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 3-4Min. braun und krümelig braten. Die **½ der Chilipaste** (oder mehr nach Geschmack) mit der **Sojasauce**, 1TL Honig, 1TL Essig und 2EL Wasser zu einer **Sauce** verrühren.



4. Gemüse zugeben

Den gesamten **Pak Choi**, die **Tomaten** und den Knoblauch zum **Hack** in die Pfanne geben und 3-4Min. mitbraten. Die **Sauce** zufügen, die Hitze reduzieren und alles kurz einköcheln lassen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Nudeln** in die Pfanne geben und untermengen, dann die **Nudelpfanne** servieren.



6. Scharfer Verstand

Wir sind mit der Chilipaste schon recht vorsichtig unterwegs. Wer aber einen empfindlichen Gaumen hat und es nicht so scharf mag, tastet sich am besten Schritt für Schritt heran. Dafür beim Anrühren der Sauce zunächst weniger Chilipaste verwenden als im Rezept angegeben, die Sauce probieren und bei Bedarf mehr Paste zugeben, bis der gewünschte Schärfegrad erreicht ist.