



RS Vegane Bratnudeln mit Cashews

und knackigem Paprika-Bohnen-Gemüse



ca. 20min



2 Portionen

Mit einer ordentlichen Portion buntem Gemüse und leckeren frischen Udon-Nudeln zaubern wir heute im Nu eine raffinierte Bratnudelpfanne. Sie wird perfekt abgerundet von gerösteten Cashewkernen sowie frischer Minze und Koriander. Oh, happy day!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 100g grüne Bohnen
- 1 Paprika
- 200g geschnittene Champignons
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 25ml Tamari-Sojasauce³
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 50ml Ketjap Manis³
- 10g Koriander & Minze
- 400g frische Udon-Nudeln¹
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen^{2,4}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Wok oder große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 641kcal, Fett 17.5g, Kohlenhydrate 100.5g, Eiweiß 19.3g



1. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Bohnen** in ca. 2cm große Stücke schneiden, dabei die Enden entfernen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



2. Gemüse braten

Die **Zwiebeln**, die **Bohnen**, die **Paprika** und die **Pilze** in einem Wok oder einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 5-7Min. bissfest anbraten. Während der letzten 1-2Min. die **Knoblauch-Ingwer-Paste** unterrühren und mitbraten.



3. Würzsauce anrühren

Inzwischen die **Sojasauce** mit der **Sweet-Chili-Sauce**, dem **Ketjap Manis**, ½EL hellem Essig, 1-2EL Wasser und 1 Prise Pfeffer zu einer **Würzsauce** verrühren.



4. Kräuter schneiden

Die **Minzeblätter** abzupfen und grob schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



5. Nudeln garen

Das **Gemüse** mit der **Würzsauce** ablöschen, dann die **Nudeln** und den **Koriander** untermischen. Die **Nudeln** ca. 2Min. mitbraten, bis sie bissfest sind, dabei nach Bedarf etwas Wasser zugeben.



6. Anrichten und servieren

Die **Bratnudeln** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller oder Schalen verteilen. Mit den **Cashews** und der **Minze** garnieren und servieren.