



RS Veganer Gemüse-Nudel-Wok

mit würziger Erdnussauce



20-30min



4 Portionen

Manchmal soll es einfach schnell gehen, das verstehen wir. Damit es trotzdem schmeckt, hast du hier alles zur Hand, was du für ein familienfreundliches Dinner brauchst: leckere frische Udon-Nudeln, die wunderbar chewy sind und sich hervorragend zu einem gesunden, veganen Wok-Gericht kombinieren lassen. Das feine Erdnussößchen ist fix gemacht und vereint das gebratene Gemüse und die Nudeln zu einem wahren Gaumenschmaus.

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 großer Brokkoli
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 800g frische Udon-Nudeln ¹
- 2 Pck. Erdnussbutter ²
- 100ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl ³
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Pck. Sesam ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- kleiner Topf
- Wok oder große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

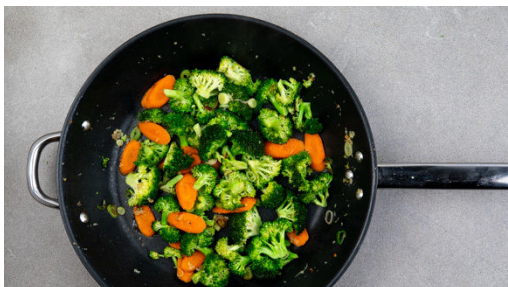
Nährwertangaben pro Portion

Energie 819kcal, Fett 33.0g, Kohlenhydrate 103.6g, Eiweiß 18.2g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Brokkoli** in kleine Röschen schneiden. Den **Strunk** ggf. schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Das **Weißer der Lauchzwiebeln** in dünne Scheiben, das **Lauchzwiebelgrün** in ca. 0,5cm dünne Röllchen schneiden.



4. Gemüse anbraten

Das **Weißer der Lauchzwiebeln** in einem Wok oder einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Karotten** hinzugeben und 2-3Min. mitbraten. Anschließend den **Brokkoli** und die **restliche Knoblauch-Ingwer-Paste** unterrühren und alles weitere 2-3Min. braten. Mit 100ml Wasser ablöschen.



2. Sauce ansetzen

In einem kleinen Topf die **Erdnussbutter** mit 150ml Wasser, der **Sojasauce**, 2EL hellem Essig, der **½ des Sesamöls**, der **½ der Knoblauch-Ingwer-Paste** und 1TL Zucker verrühren. Bei mittlerer Hitze einmal aufkochen, dann bei niedriger Hitze 1-2Min. sanft köcheln lassen. Die **Sauce** dabei gut umrühren, damit sie nicht anbrennt, und ggf. noch etwas mehr Wasser hinzugeben.



5. Nudeln mitbraten

Die **Nudeln** und die **½ der Erdnusssauce** zugeben und vorsichtig mit dem **Gemüse** vermengen. Die **Nudelpfanne** noch 3-5Min. bei mittlerer Hitze braten.



3. Nudeln garen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 2-3Min. aufwärmen, dabei zwischendurch umrühren, um die **Nudeln** voneinander zu trennen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



6. Limetten schneiden

Die **Limette** in dünne Spalten schneiden. Den **Schock-Wok** mit der **restlichen Erdnusssauce**, den **restlichen Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** garnieren. Auf tiefe Schalen oder Teller verteilen, mit dem **restlichen Sesamöl** beträufeln und mit den **Limettenspalten** servieren.