



## Knusper-Tempeh auf Udon-Nudeln

mit Gemüse und Erdnussauce



20-30min



3-4 Personen

Eine bunte Schüssel köstlich-veganes Feierabendglück! Auf leckeren Udon-Nudeln servierst du würzigen Tempeh, knackig-frisches Gemüse und eine Sauce mit Erdnussbutter und Ingwer, die alles vorzüglich verbindet. Lauchzwiebeln und geröstete Erdnüsse on top und alles ist gut.



## Was du von uns bekommst

- 2 Stück frischer Ingwer
- 2 Packungen Hoisinsauce <sup>1,6,11</sup>
- 2 Packungen Tempeh <sup>6</sup>
- 300g Udon-Nudeln <sup>1</sup>
- 2 rote Paprika
- 1 Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>
- 2 Päckchen Erdnussbutter <sup>5</sup>
- 2 Packungen Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Packung Babyspinat

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 904kcal, Fett 38.0g, Kohlenhydrate 96.0g, Eiweiß 46.5g



### 1. Tempeh würzen

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **1/2 des Ingwers** mit der **Hoisinsauce** verrühren. Den **Tempeh** in 1-2cm große Würfel schneiden und mit der **Würzsauce** vermengen.



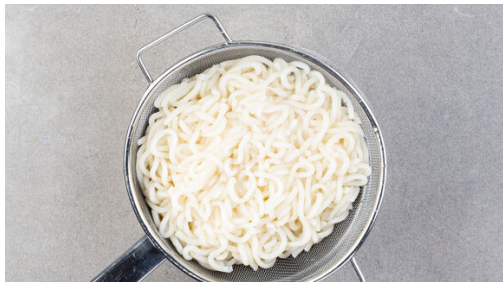
### 2. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne, kurze Streifen schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



### 3. Tempeh braten

Den **Tempeh** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 5-6Min. anbraten, dabei ab und an umrühren, sodass der **Tempeh** gleichmäßig bräunt. **Tipp:** Wer nicht das ganze **Gemüse** roh essen möchte, kann die **Paprika** in kleine Würfel schneiden und mit dem **Tempeh** anbraten.



### 4. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



### 5. Garnitur vorbereiten

Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden und mit den **Erdnüssen** mischen. Den **restlichen Ingwer** mit der **Erdnussbutter** verrühren, dann nach und nach die **Sojasauce**, 2EL Pflanzenöl, 2EL (hellen) Essig und 2EL Wasser zugeben und alles zu einem glatten **Dressing** verrühren.



### 6. Anrichten und servieren

Die **Nudeln** auf tiefe Schalen oder Teller verteilen. Den **Spinat** mit ca. **1/4 des Dressings** vermengen und mit dem **Tempeh**, den **Paprikastreifen** und den **Gurken** auf den **Nudeln** anrichten. Mit dem **Lauchzwiebel-Erdnuss-Mix** garnieren und mit dem **restlichen Dressing** servieren.