



Bratnudeln mit Gemüse und Veggie-Hack

mit würziger Tahini-Limetten-Sauce



ca. 20min



2 Personen

Nach einem langen Tag kann so ein blitzschnell und einfach zubereitetes Abendessen vieles wieder gutmachen, was tagsüber schiefgelaufen sein mag. Dafür garantieren wir bei diesem nicht zu unterschätzenden Veggie-Lieblingsgericht, das mit einer Handvoll Zutaten auskommt und innerhalb von 20 Minuten auf dem Tisch steht! Lecker gebratene Nudeln mit Gemüse, Tahini, Teriyakisauce und vegetarischem Hack - wer kann da Nein sagen?

Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Karotte
- 1 Packung vegetarisches Hackfleisch ^{1,3,6}
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Teriyakisauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Tahini ¹¹
- 1 Packung chinesischer Gemüsemix
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1087kcal, Fett 34.9g, Kohlenhydrate 143.8g, Eiweiß 50.1g



1. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Karotte** ggf. schälen und grob reiben. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die Nudeln in ein Sieb abgießen, gründlich mit kaltem Wasser abspülen und beiseitestellen.



4. Gemüse braten

Die **Karotten** und den **Gemüsemix** zum **Veggie-Hack** in die Pfanne geben, 1 kräftige Prise Salz unterrühren und alles weitere 2-4Min. braten, bis das **Gemüse** weich wird.



2. Veggie-Hack braten

Das **Veggie-Hack** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 5-7Min. unter häufigem Rühren krümelig anbraten.



3. Würzsauce anrühren

Nebenher die **Limettenschale** fein abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **übrige Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Limettenabrieb** und **-saft** mit der **Teriyakisauce** und dem **Tahini** verrühren.



5. Würzsauce zugeben

Das **Gemüse** und **Veggie-Hack** mit der **Würzsauce** ablöschen.



6. Bratnudeln fertigstellen

Die **Nudeln** untermengen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzufügen, bis alles gut vermischt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem **Sesam** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.