



## Bratnudeln mit Gemüse und Veggie-Hack

mit würziger Tahini-Limetten-Sauce



ca. 20min



3-4 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

- 500g breite Mie-Nudeln <sup>1</sup>
- 1 Karotte
- 1 Packung vegetarisches Hackfleisch <sup>1,3,6</sup>
- 2 unbehandelte Limetten
- 3 Packungen Teriyakisauce <sup>1,6</sup>
- 3 Päckchen Tahini <sup>11</sup>
- 2 Packungen chinesischer Gemüsemix
- 1 Päckchen Sesam <sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- großer 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 885kcal, Fett 22.4g, Kohlenhydrate 138.0g, Eiweiß 35.9g



### 1. Nudeln kochen

In einem großen 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 von **1 Limette** die **Schale** fein abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **übrige Limette** 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.