MARLEY SPOON



RS Veganer Gemüse-Nudel-Wok

mit würziger Erdnusssauce

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 Erdnusssößchen 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
Enthält: **Gluten** (1), **Erdnüsse** (2), **Sesamsamen** (3), **Sojabohnen** (4).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 819kcal, Fett 33.0g, Kohlenhydrate 103.6g, Eiweiß 18.2g



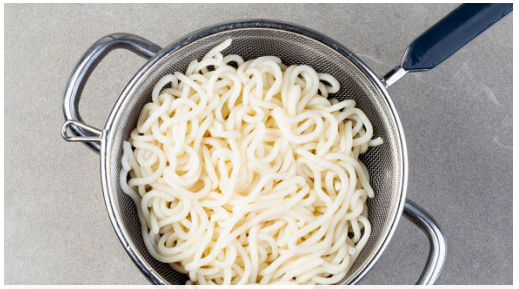
1. Gemüse vorbereiten

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 **Weiße der Lauchzwiebeln** in dünne Scheiben, das **Lauchzwiebelgrün** in ca. 0,5cm dünne Röllchen schneiden.



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.



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.



4. Gemüse anbraten

Das **Weiße 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.



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.



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.