

# Udonnudeln mit Teriyaki-Portobello dazu Gemüse und Erdnuss-Sesam-Crunch

Viel Gemüse **schnell** Vegan 25 – 35 Minuten • 614 kcal • Tag 3 kochen



Udon-Nudeln



Rüebli



Portobello-Pilze



rote Spitzpeperoni



Frühlingszwiebel



Limette, gewachst



Knoblauch-Ingwer-Zitronengras Paste



milder Chili-Mix



Erdnüsse, geröstet, gesalzen



Sesamsamen



Teriyakisauce



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Pfeffer\*, Öl\*, Zucker\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 hohes Rührgefäss, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Udon-Nudeln <b>13) 15)</b>	2 x 220 g	4 x 220 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Portobello-Pilze	1 x 300 g	2 x 300 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Frühlingszwiebel	2 x 15-35 g	1 x 120 g
Limette, gewachst	1 x 75 g**	1 x 75 g
Knoblauch-Ingwer-Zitronengras Paste	1 x 22 g	2 x 22 g
milder Chili-Mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Erdnüsse, geröstet, gesalzen <b>1)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Sesamsamen <b>3)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Teriyakisauce <b>11) 15)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

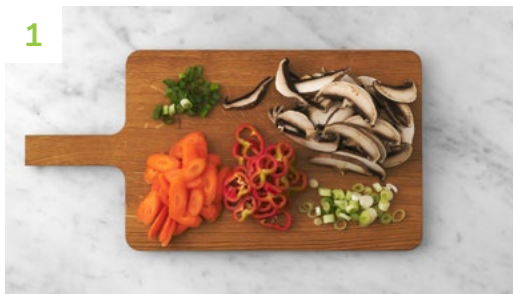
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 730 g)
Brennwert	352 kJ/ 84 kcal	2569 kJ/ 614 kcal
Fett	2.8 g	20.1 g
- davon ges. Fettsäuren	0.4 g	2.6 g
Kohlenhydrate	11.2 g	82 g
- davon Zucker	2.9 g	21.2 g
Eiweiss	3.3 g	24.1 g
Salz	0.4 g	2.93 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **1)** Erdnüsse **3)** Sesamsamen **11)** Soja **13)** Glutenhaltiges Getreide **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



## 1 Gemüse vorbereiten

**Rüebli** schälen und diagonal in 0.5 cm Scheiben schneiden.

**Portobello** in feine Scheiben schneiden.

**Spitzpeperoni** in 0.5 cm Ringe schneiden.

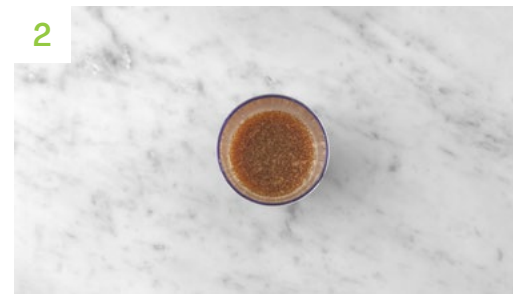
Grünen und weissen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Limette** heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.



## 4 Gemüse anbraten

Grosse Bratpfanne einmal auswischen, dann 1 EL [2 EL] **Öl\*** darin erhitzen. Weisses **Frühlingszwiebelringe, Rüebli** und **Portobello** 5 – 6 Min. anbraten.



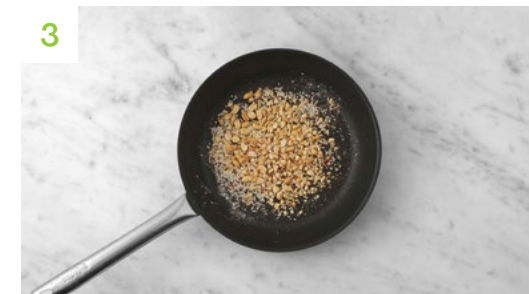
## 2 Sauce vorbereiten

In einem hohen Rührgefäss 200 ml [400 ml] **Wasser\***, **Knoblauch-Ingwer-Zitronengraspaste, Teriyakisauce, Saft** von 1 [2] **Limettenspalte** und **Pfeffer\*** zu einer **Sauce** verrühren.



## 5 Nudelpfanne vollenden

**Bratpfanneninhalt** mit vorbereiteter **Sauce** ablöschen. **Udonnudeln** dazugeben und alles unter vorsichtigem Rühren 3 Min. köcheln lassen, bis die **Nudeln** sich vereinzeln. Mit **Pfeffer\*** abschmecken.



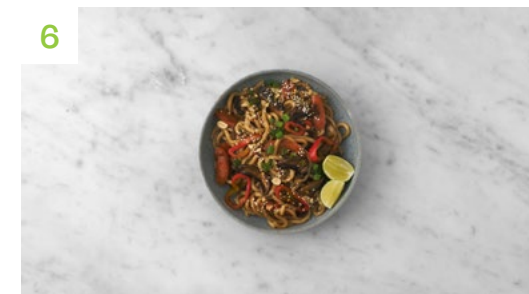
## 3 Erdnuss-Sesam-Knusper zubereiten

**Erdnüsse** in der Packung zerstoßen.

In einer grossen Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Sesam, Erdnüsse**, nach Belieben **Chili-Mix** (**Achtung: scharf!**) und 0.5 TL [1 TL] **Zucker\*** in die Bratpfanne geben und ca. 2 Min. anrösten.

**Erdnuss-Sesam-Knusper** aus der Bratpfanne nehmen und in einer kleinen Schüssel mit **Limettenabrieb, Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen.



## 6 Anrichten

**Nudelpfanne** auf Teller verteilen und mit **Erdnuss-Knusper** und grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen. Mit restlichen **Limettenspalten** geniessen.

## En Guete!

### milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfeegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

### Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

