



Freude am Kochen-
einfach gemacht!



HelloFresh.ch ■ kundenservice@hellofresh.ch

KW 35

2017 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf    

Japanische Yaki-Udon-Bratpfanne mit Shiitake-Pilzen, Peperoni und Chinakohl

In Japan werden die Menschen ja bekanntlich älter als bei uns. Und weil man ist, was man isst, liegt das Geheimnis auch im Essen. Daher darfst Du dich heute über eine etwas andere Gemüse-Bratpfanne freuen, inklusive der in Japan beliebten Udon-Nudeln und, natürlich, Sojasauce. Bon Appetit!

 25 Min.

 Stufe 1

 veggie

 schnell



Zwiebel



rote Peperoni



Frühlingszwiebel



Chinakohl



Shiitake-Pilze



Udon-Nudeln



Sojasauce

Zutaten in Deiner Box* 2 Personen 4 Personen

Zwiebel	1	2
Peperoni, rot	1	2
Frühlingszwiebel	1	2
Chinakohl	1	1
Shiitake-Pilze, frisch	200 g	400 g
Udon-Nudeln, frisch 1)	400 g	600 g
Sojasauce 1) 6)	20 ml	40 ml

* Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche **Zutaten** Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter **Unsere Lieferanten**.

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Was zum Kochen gebraucht wird

Topf, Bratpfanne

Allergene

1) Gluten 6) Soja

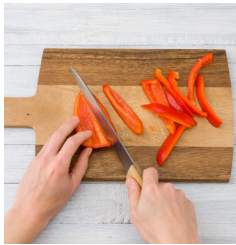
Gut im Haus zu haben

Salz, Zucker, Essig, Öl

Nährwerte	Energie	Fett	ges. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Zucker	Eiweiss	Salz
Portion	490 kcal/2055 KJ	10 g	4 g	80 g	9 g	11 g	16 g	6 g
100 g	82 kcal/342 KJ	2 g	1 g	13 g	1,5 g	2 g	3 g	1 g

Schon gewusst...

...dass Shiitake unter Ritterlingsverwandten eingereicht werden und zur Familie der Schwindlingsverwandten gehören?



1 Zwiebel schälen und in ca. 1 cm breite Ringe schneiden. **Peperoni** waschen, halbieren, entkernen und in feine Spalten schneiden. **Frühlingszwiebel** waschen, welches Grün entfernen und in feine Ringe schneiden.



2 Äussere Schicht vom **Chinakohl** entfernen, halbieren, dann inneren, harten Strunk heraus schneiden. Anschliessend in feine Streifen schneiden. **Shiitake-Pilze** putzen und je nach Grösse vierteln oder halbieren.



3 In einem grossen Topf **Udon-Nudeln** nach Packungsangabe in reichlich kochendem **Salzwasser** garen. Anschliessend durch ein Sieb abgessen und abtropfen lassen.

4 In einer grossen Bratpfanne oder Wok 2 EL **Öl** erhitzen. **Zwiebel**, **Peperoni** und **Chinakohl** zugeben und ca. 5 Min. unter Wenden braten. **Shiitake** und Grossteil der **Frühlingszwiebel** zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. **Sojasauce**, 1 EL Wasser, 1/2 TL **Zucker** und 1 EL **Essig** zugeben. **Udon-Nudeln** zufügen und alles zusammen ca. 3 Min. weiterkochen.



5 **Yaki-Udon-Bratpfanne** nach Geschmack mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken, auf Tellern verteilen, mit restlichen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und geniessen.



The joy of cooking -
made easy!



HelloFresh.ch ■ kundenservice@hellofresh.ch

CW 35
2017 Share your images with us using the hash tag #HellofreshCH at [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

Japanese yaki udon stir-fry with shiitake mushrooms, peppers and Chinese cabbage

It's widely known that the Japanese tend to live longer than us. And because you are what you eat, the secret is in their food. So today you can look forward to a different kind of vegetable stir-fry, including Japan's popular udon noodles, and of course soya sauce. Itadakimasu.



25 min.



Level 1



Veggie



Fast



Onion



Red pepper



Spring onions



Chinese cabbage



Shiitake mushrooms



Udon noodles



Soya sauce

Ingredients in your box* Serves 2 Serves 4

Onion	1	2
Pepper, red	1	2
Spring onions	1	2
Chinese cabbage	1	1
Shiitake mushrooms, fresh	200 g	400 g
Udon noodles, fresh 1)	400 g	600 g
Soy sauce 1) 6)	20 ml	40 ml

* **Organic ingredients** are important to us. If you would like to know which **ingredients** are organic, check out **Our suppliers** at HelloFresh.com.

⊕ Can also be used for other recipes as required

You will need:

Large pot, sieve, large frying pan or wok

Allergens

1) Gluten 6) Soya

Good to have at hand:

Salt, sugar, vinegar, oil, pepper

Nutritional values	Energy	Fat	Saturated fats	Carbohydrate	Dietary fibre	Sugar	Protein	Salt
Portion	490 kcal/2055 KJ	10 g	4 g	80 g	9 g	11 g	16 g	6 g
100 g	82 kcal/342 KJ	2 g	1 g	13 g	1.5 g	2 g	3 g	1 g

Did you know...

... that shiitake are classified as Tricholomataceae and are part of the Marasmiaceae family?



1 Peel the onion and cut it into rings of approx. 1 cm width. Wash the **pepper** and halve it, remove the seeds, and cut it into narrow strips. Wash the spring onions, remove any withered greens and cut into thin rings.



2 Remove the outer layer of the **Chinese cabbage**, halve it, and cut out the hard inner stalk. Then cut it into fine strips. Clean the **shiitake** mushrooms and halve or quarter them according to size.



3 Steep the udon **noodles** in plenty of boiling **salted** water for 2 min. Then drain them in a sieve and allow to drip dry.

4 Heat 2 tbsp. **oil** in a large frying pan or wok. Add onion, **pepper** and **Chinese cabbage** and fry for approx. 5 min., stirring continuously. Add the **shiitake mushrooms** and most of the **spring onions** and fry for another 1 min. Add **soya sauce**, 1 tbsp. water, 1/2 tsp. **sugar** and 1 tbsp. **vinegar**. Add udon **noodles** and allow everything to steep for approx. 3 min.



5 Season your **yaki udon stir-fry** with **salt** and **pepper**, distribute it onto plates, sprinkle with the remaining **spring onion rings** and enjoy.