



## Teriyaki-Bratnudeln mit Speck an grünen Bohnen und Weißkohl



ca. 25min



2 personen

Gebratene Nudeln sind eine feine Sache. Sie lassen sich so abwechslungsreich zubereiten, dass man jeden Tag eine andere Variante auf den Tisch stellen könnte. Insbesondere bei den Gemüsesorten und bei der Sauce gibt es eine Riesenauswahl. Wir haben uns gemüsetechnisch heute für grüne Bohnen und Weißkohl entschieden; unsere Sauce heißt diesmal Teriyaki. Unser Favorit ist aber der salzige Speck, der eine tolle Würze mitbringt ...

## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g noedels <sup>1</sup>
- 200g snijbonen
- 1 ui
- 1x spekreepjes
- 1 witte kool
- 50ml teriyakisaus <sup>16</sup>
- 1 zakje sesamolie <sup>11</sup>

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 teen knoflook
- 1el tomatenketchup
- ½tl peper en zout
- 15ml plantaardige olie
- 15ml azijn

## KOKGEREI

- grote kookpan
- grote koekenpan of wok
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 698kcal, vet 21.6g, koolhydraten 101.9g, eiwit 22.9g



### 1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** und die **Bohnen** zum Kochen bringen. Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** quer halbieren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



### 2. Gemüse & Bacon braten

Den **Bacon** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3–5Min. anbraten, bis der **Bacon** knusprig ist und die **Zwiebeln** weich sind, dann den **Weißkohl** zugeben und weitere 2–4Min. braten, bis der **Weißkohl** beginnt, weich zu werden.



### 3. Nudeln & Bohnen kochen

Währenddessen  $\frac{3}{4}$  der **Nudeln** und die **Bohnen** in das kochende Wasser geben und in 3–5Min. bissfest kochen, dabei die **Nudeln** mit einer Zange oder Gabel voneinander lösen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



### 4. Nudelpfanne fertigstellen

Die **Nudeln** und die **Bohnen** mit dem Knoblauch,  $\frac{1}{2}$ TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer in die Pfanne geben und 2–4Min. weiterbraten, bis sie zu bräunen beginnen. Die **Teriyaki-Sauce**, 1EL Essig und 1EL Ketchup 2–3Min. unterheben, bis die **Nudeln** mit **Sauce** überzogen sind.



### 5. Servieren

Die **Teriyaki-Bratnudeln** auf Teller aufteilen und mit dem **Sesamöl** beträufelt servieren.



### 6. Mehr für Gäste

Falls das Gericht mehr als 2 Personen satt machen soll, dann kannst du einfach etwas Rührei braten und unter die Nudeln mischen oder weiteres Gemüse wie z. B. Erbsen aus dem Tiefkühlfach oder ein paar Paprikastreifen zusammen mit dem Weißkohl anbraten.