



Udon met vegan gehakt en aubergine

met sperziebonen en pittige sambalsaus



40-50min



2 personen

Onze Japanse udonnoedels schitteren vandaag op je bord met vegan gehakt: lekker krokant gebakken met gember, aubergine en sperziebonen. Niemand kan de charme van deze hartig-zoete, en toch ook pittige, noedelschotel weerstaan!

Wat je van ons krijgt

- 300g udonnoedels ¹
- 200g vegan gehakt ⁶
- 1 aubergine
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 blikje tomatenpuree
- 200g voorgesneden sperziebonen
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 25ml sambal oelek
- 10g witte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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 756kcal, vet 27.8g, koolhydraten 91.7g, eiwit 30.2g



1. Vegan gehakt bakken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **helft van de noedels**. Verhit een grote koekenpan of wok op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Verkruiemel het **vegan gehakt** in de pan en bak het zonder te roeren met een flinke snuf zout en peper ca. 5min.



4. Vegan gehakt kruiden

Voeg de **tomatenpuree**, de **knoflook** en de **gember** toe aan de pan met het **gehakt** en bak ca. 2min mee op medium tot hoog vuur, tot de **tomatenpuree** donkerder wordt van kleur.



2. Groenten voorbereiden

Snijd de **aubergine** in stukjes. Schil de **gember** en pel de **knoflook** en rasp beide fijn.



5. Saus maken

Voeg de **aubergine** en de **sperziebonen** met 1el plantaardige olie toe aan het **gehakt** en bak 4-7min mee, tot ze licht gebruind zijn. Blus af met **300ml kookwater** en roer goed om de braadrestjes van de bodem van de pan los te maken. Voeg de **sojasaus**, de **sambal oelek**, 1el azijn, een snuf peper en 2tl suiker toen aan de **saus**.



3. Noedels koken

Voeg de **helft van de noedels** (of meer bij grote trek) toe aan het kokende water en kook in ca. 4min beetgaar. Schep **300ml kookwater** uit de pan, giet de **noedels** af in een zeef en spoel om met koud water.



6. Saus koken

Breng de **saus** aan de kook, leg een deksel op de pan en laat 14-18min sudderen op middellaag vuur, tot de **aubergine** zacht is. Breng op smaak met zout, peper, suiker en evt. azijn. Meng de **noedels** goed om met de **saus** en verdeel over borden. Bestrooi met de **sesam** en serveer.