



V4: Noedelroerbak met vegan gehakt

met babypaksoi en sesam



20-30min



2 personen

Chinese vijfkruidenmix is een van de meestgebruikte kruidenmelanges in de Chinese en Vietnamese keuken. De smaken van de vijf kruiden representeren de vijf traditionele Chinese elementen: zoet, bitter, zuur, zout en pittig. Je gebruikt deze smaken vandaag om een snelle noedelroerbak met vegan gehakt op smaak te brengen.

Wat je van ons krijgt

- 250g noedels ¹
- 1 onbehandelde limoen
- 1 paksoi
- 1 wortel
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 200g vegan gehakt ⁶
- 1 zakje Chinese vijfkruidenmix
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 10g verse koriander
- 1 zakje sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- 2 middelgrote kookpannen
- grote koekenpan
- 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.

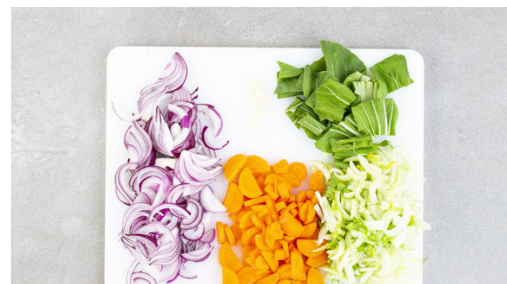
Voedingswaarde per portie

calorieën 809kcal, vet 21.5g, koolhydraten 119.0g, eiwit 34.6g



1. Limoen voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit.



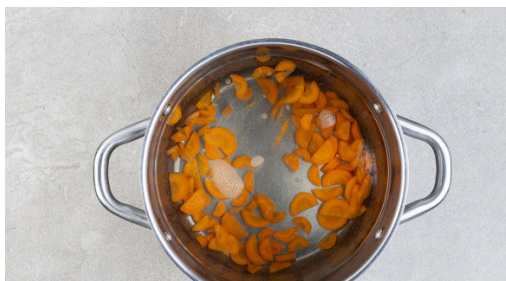
2. Groenten snijden

Snijdt de onderkant van de **paksoi** af. Snijd het **groene deel van de paksoi** in brede repen en het **witte deel** in dunne repen. Schil of schrob de **wortel**, snijd ze in de lengte doormidden en dan in plakjes. Pel, halveer en snijd de **ui** in reepjes. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes.



3. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe zodra het water kookt en kook ze in 3-5min beetgaar. Giet af in een zeef en spoel om met koud water.



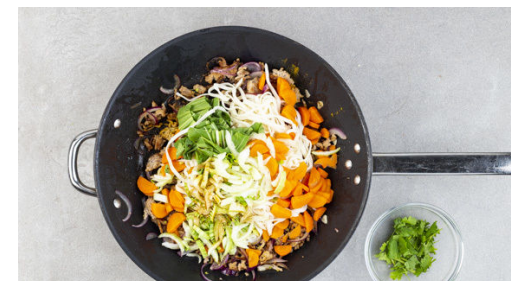
4. Wortels blancheren

Breng in een tweede middelgrote kookpan genoeg licht gezouten water aan de kook voor de **wortel**. Kook de **wortel** in 2-3min beetgaar en giet af.



5. Vegan gehakt bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak het **vegan gehakt** in 4-5min bruin en rul. Voeg de **ui** en **knoflook** toe en bak 1-2min mee. Breng het **vegan gehakt** op smaak met de **Chinese vijfkruidenmix**, de **limoenrasp**, **limoensap naar smaak** en peper en zout.



6. Noedels afmaken

Voeg de **noedels**, **wortel** en **paksoi** toe aan het **vegan gehakt**, roer door en breng het geheel op smaak met de **sojasaus**. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Serveer de **roerbak** bestrooid met de **koriander** en de **sesam**.