

DINNERLY



Scharfe Asiapfanne vegan mit Glasnudeln und frischem Gemüse



ca. 20min



2 personen

Hier kommt schnelle Abhilfe bei akutem Fernweh: Unsere aromatische Asiapfanne mit Glasnudeln, Karotten und erfrischender Gurke erweckt Urlaubsträume kulinarisch zum Leben. Schon sieht man sich irgendwo in Südostasien mitten im geschäftigen Treiben leckere Streetfood-Spezialitäten schlemmen und vergisst dabei ganz schnell, dass man bequem zu Hause sitzt.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 100g glasnoedels
- 1 wortel
- 1 komkommer
- 200g vegan gehakt ²
- 50ml tamari-sojasaus ²
- 25g Koreaanse chilipasta ^{1,2}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 teen knoflook
- peper en zout
- 35ml plantaardige olie
- 45ml azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- 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 (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 615kcal, vet 27.1g, koolhydraten 69.0g, eiwit 18.8g



1. Gemüse schneiden

In een middelgrooten Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Gurke** längs vierteln, das Kerngehäuse mit einem Teelöffel entfernen und die **Gurke** schräg in dünne Scheiben schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.



2. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 3–5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und kurz abtropfen lassen, dann in den Topf zurückgeben und abgedeckt warm halten. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1–2 Mal durchschneiden.



3. Hack anbraten

Den Knoblauch in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 30Sek. anbraten, das **vegane Hack** zugeben und unter Rühren 3–4Min. mitbraten, bis es goldbraun ist.



4. Sauce köcheln

Die **Sojasauce** und die $\frac{1}{2}$ der **Chilipaste** unter das **Hack** rühren und die **Sauce** 3–4Min. einköcheln lassen. Mit (frisch gemahlenem) Pfeffer und mehr **Chilipaste** nach Geschmack abschmecken.



5. Verfeinern & servieren

2EL Pflanzenöl und 3EL hellen Essig (z. B. Reisessig) mit je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Nudeln** im Topf mit den **Karotten**, den **Gurken** und der Essig-Öl-Mischung vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Hack** auf dem **Nudel-Karotten-Gurken-Salat** anrichten und servieren.



6. Asia calling

Wer von seiner letzten Asienreise bestimmte Geschmacksvorlieben mitgebracht hat, darf natürlich gerne noch mit frischem Koriander oder gesalzenen Erdnüssen den Gaumen beglücken. Und die ganz Harten träufeln ein wenig Sesamöl über den Salat. Mehr Asien geht dann wirklich nicht mehr!