

Udonnudeln mit Teriyaki-Portobello dazu Gemüse und Sesam-Crunch

Kalorien im Blick | Vegan | schnell | Viel Gemüse | 25 – 35 Minuten • 549 kcal • Tag 3 kochen

33



Udon-Nudeln



Karotte



Portobello-Pilze



rote Spitzpaprika



Frühlingszwiebel



Limette, gewachst



Knoblauch-Ingwer-Zitronengras Paste



milder Chili-Mix



Sesamsamen



Teriyakisauce



Knoblauchzehe

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Zucker*, Wasser*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 hohes Rührgefäß, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Udon-Nudeln 13 15)	440 g	660 g	880 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Portobello-Pilze	4	6	8
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	50 g	75 g	120 g
Limette, gewachst BR MX ES CO VN	1	1	1
Knoblauch-Ingwer-Zitronengras Paste	22 g	33 g**	44 g
milder Chili-Mix	2 g	2 g	4 g
Sesamsamen 3)	10 g	20 g	20 g
Teriyakisoße 11 13 15)	50 g	75 g**	100 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

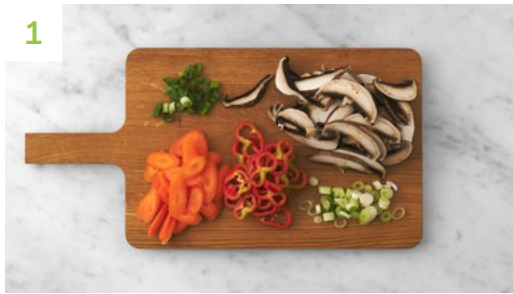
	100 g	Portion (ca. 740 g)
Brennwert	309 kJ/74 kcal	2298 kJ/549 kcal
Fett	1,6 g	12,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5,7 g
Kohlenhydrate	12,3 g	91,6 g
– davon Zucker	3,4 g	25,4 g
Eiweiß	2,2 g	16,4 g
Salz	0,39 g	2,92 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **3**) Sesamsamen **11**) Soja **13**) Glutenhaltiges Getreide **15**) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam



Gemüse vorbereiten

Karotten schälen und diagonal in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Portobello in feine Scheiben schneiden.

Spitzpaprika in 0,5 cm Ringe schneiden.

Grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.



Gemüse anbraten

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Spitzpaprika, weiße **Frühlingszwiebelringe**, **Knoblauch**, **Karotten** und **Portobello** 5 – 6 Min. anbraten.



Soße vorbereiten

In einem hohen Rührgefäß 200 ml [300 ml | 400 ml]

Wasser*, **Knoblauch-Ingwer-Zitronengraspaste**, **Teriyakisoße**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** und **Pfeffer*** zu einer **Soße** verrühren.



Nudelpfanne vollenden

Pfanneninhalt mit vorbereiteter **Soße** ablöschen.

Udonnudeln dazugeben und alles unter vorsichtigem Rühren 3 Min. köcheln lassen, bis die **Nudeln** sich vereinzeln. Mit **Pfeffer*** abschmecken.



Sesam-Knusper zubereiten

In einer großen Pfanne **Sesam**, nach Belieben **Chili-Mix (Achtung: scharf!)** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker*** ca. 2 Min. unter Rühren erhitzen, bis der **Zucker** schmilzt.

Sesam-Knusper aus der Pfanne nehmen und in einer kleinen Schüssel mit **Limettenabrieb**, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.



Anrichten

Nudelpfanne auf Teller verteilen und mit **Sesam-Knusper** und grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen. Mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

