

Vegan Yaki Udon: mit Auberginen-Katsu

Paprika und Sriracha-Mayo

Vegan 30 – 40 Minuten • 757 kcal • Tag 5 kochen

24



Udon-Nudeln



Aubergine



Paprika multicolor



Frühlingszwiebel



gehackter Knoblauch
& Ingwer in Öl



Panko-Mehl



Sojasoße



Sweet Chili Soße



Worcester Sauce



vegane Mayonnaise



Sriracha Sauce



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Weißweinessig*, Mehl*, Öl*

Kochutensilien

1 tiefer Teller, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Udon-Nudeln 13 15)	440 g	660 g	880 g
Aubergine NL ES MA	1	1,5**	2
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	2	3	1
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	30 g	45 g**	60 g
Panko-Mehl 15)	25 g	50 g	50 g
Sojasoße 11 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Sweet Chili Soße 14)	50 g	75 g	100 g
Worcester Sauce	8 ml	12 ml**	16 ml
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Sriracha Sauce	16 ml	24 ml	32 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g

**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. 630 g)
Brennwert	499 kJ/119 kcal	3165 kJ/757 kcal
Fett	3,9 g	24,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,3 g	2,1 g
Kohlenhydrate	17,7 g	112 g
– davon Zucker	4,3 g	27,4 g
Eiweiß	3,2 g	20,1 g
Salz	0,82 g	5,18 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: **11**) Soja **13**) Glutenhaltiges Getreide **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **BE:** Belgien **ES:** Spanien

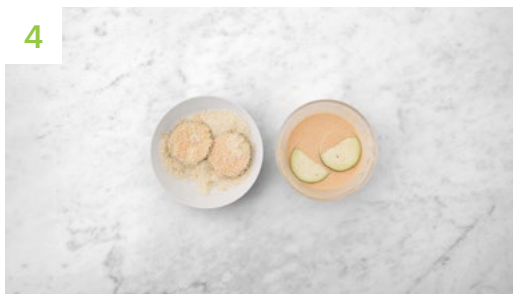


Kleine Vorbereitung

Aubergine in 1 cm Scheiben schneiden. Von beiden Seiten **salzen***.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.



Aubergine panieren

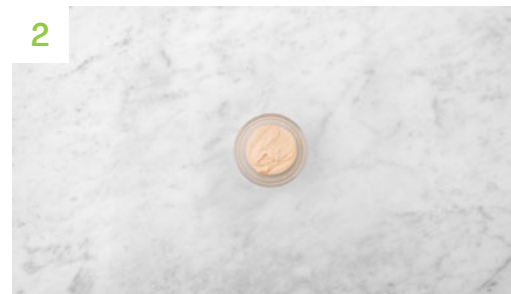
In einer großen Schüssel 4 EL [6 EL | 8 EL] **Mehl***, „Hello Paprika“, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen.

Panko-Mehl in einen tiefen Teller geben.

Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen. Anschließend die Scheiben nacheinander mit der **Mehlmischung** vermengen, dann rundherum in das **Panko-Mehl** panieren.

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.



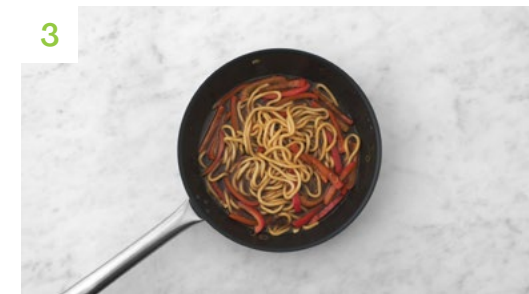
Danach

In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise**, **Sriracha** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Aubergine frittieren

In einer zweiten großen Pfanne 100 ml **Öl*** erhitzen. **Auberginenscheiben** darin 2 – 3 Min. pro Seite frittieren, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen und **salzen***.



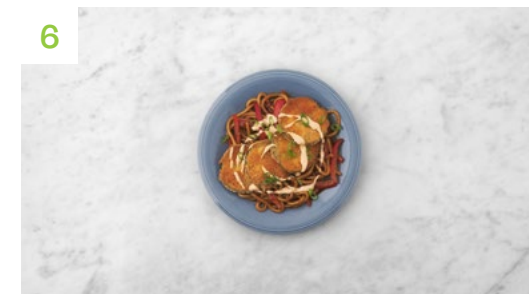
Für die Udon-Nudeln

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Paprika** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** darin 4 – 6 Min. anbraten.

Knoblauch & Ingwer-Mix dazugeben und 1 Min. mitbraten.

Udon-Nudeln in die Pfanne geben und mit **Sojasoße**, **Sweet Chili Soße**, **Worcester Sauce**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig*** ablöschen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Nudeln warmhalten oder nach dem Frittieren erneut erhitzen.



Anrichten

Yaki Udon-Nudeln auf tiefe Teller verteilen, **Aubergine** darauf anrichten und **Sriracha-Mayo** darüber geben. Mit grünem Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

