

Vegan Yaki Udon: mit Auberginen-Katsu

Paprika und Sriracha-Mayo

Vegan Thermomix kocht • 757 kcal • Tag 5 kochen



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

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

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 11)	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	3167 kJ/757 kcal
Fett	3,8 g	24,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,3 g	2,1 g
Kohlenhydrate	17,7 g	112,1 g
– davon Zucker	4,3 g	27,5 g
Eiweiß	3,2 g	20,1 g
Salz	0,8 g	5,1 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**) Schwefeldioxyde und Sulfite **15**) Weizen

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

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



Für die Soße

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

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

Paprika vierteln, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

10 g [15 g | 15 g] **Öl***, **Knoblauch & Ingwer-Mix**, weiße **Frühlingszwiebelringe** und **Paprika** in den Mixtopf geben und **6 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen fortfahren.



Aubergine frittieren

In einer 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***.

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.



Dampfgaren

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen. **Udon-Nudeln** in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen.

Sojasoße, **Sweet Chili Soße**, **Worcester Sauce**, 150 g [180 g | 230 g] **Wasser*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig*** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und

8 Min. [9 Min. | 10 Min.]/**Varoma/Reverse/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



Fertigstellen

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

Varoma abnehmen.

Udon-Nudeln in eine große Schüssel umfüllen. **Soße** aus dem Mixtopf dazugeben, alles gut vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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 mit **Panko-Mehl** panieren.



Anrichten

Yaki Udon-Nudeln auf tiefe Teller verteilen, **Aubergine** darauf anrichten und **Sriracha-Mayo** darüber geben. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** 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>

