

Yakisomen! Fadennudeln mit Portobello

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan **Zeit sparen** **Klimaheld** 15 Minuten • 538 kcal • Tag 3 kochen



Somen-Nudeln



Hoisinsoße



Ketchup



Worcester Sauce



Sojasoße



Frühlingszwiebel



Portobello-Pilze



rote Spitzpaprika



Sesam



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Somen-Nudeln 15)	200 g**	300 g	400 g**
Hoisinsoße 11) 15)	25 ml	25 ml	50 ml
Ketchup 10)	34 ml	51 ml	68 ml
Worcester Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Sojasoße 11) 15)	50 ml	75 ml	100 ml
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	2	2
Portobello-Pilze	2	3	4
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Sesam 3)	10 g	10 g	20 g
Öl*, Zucker*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 320 g)
Brennwert	714 kJ/171 kcal	2253 kJ/538 kcal
Fett	2,96 g	9,34 g
– davon ges. Fettsäuren	0,42 g	1,31 g
Kohlenhydrate	30,69 g	96,82 g
– davon Zucker	5,41 g	17,07 g
Eiweiß	5,40 g	17,04 g
Salz	2,150 g	6,784 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 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland EG: Ägypten MA: Marokko IT: Italien NL: Niederlande ES: Spanien



1 Somen-Nudeln einweichen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Eine große Schüssel mit kaltem **Wasser** füllen.

Papier-Bändchen der **Nudeln** entfernen, **Nudeln** in das kalte **Wasser** geben und für 5 Min. quellen lassen. Vor dem Abgießen in einem hohen Rührgefäß 100 ml [150 ml | 200 ml] vom **Einweichwasser*** zurückhalten.



4 Gemüse anbraten

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

Sesam, Paprika, Portobello und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** darin für ca. 3 – 4 Min. anbraten.



2 Gemüse schneiden

Währenddessen einen großen Topf mit heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Portobello-Pilze in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Spitzpaprika in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen.

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



5 Nudeln kochen

Nudeln nach dem Quellen in das kochende **Wasser** geben, aufkochen und für 2 Min. kochen lassen. Dabei stetig rühren, sodass sich die **Nudeln** voneinander lösen. **Nudeln** nach der Kochzeit durch ein feines Sieb abgießen und unter kaltem **Wasser** gründlich abspülen, bis die **Nudeln** komplett kalt sind.



3 Soße vorbereiten

Zu dem **Wasser** in dem hohen Rührgefäß aus Schritt 1 **Sojasoße, Hoisinsoße, Ketchup, Worcester Sauce** und 1 Prise **Zucker*** hinzufügen und gut vermengen.



6 Anrichten

Pfanneninhalt mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und ca. 1 Min. einköcheln lassen.

Nudeln ebenfalls hinzufügen und 1 weitere Min. köcheln lassen.

Nudeln mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und auf Teller verteilen.

Mit grünem Teil der **Frühlingszwiebel** toppen.

Guten Appetit!

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

