

Yaki Udon: Japanische Noodle-Bowl mit Rindfleisch in süßer Soja-Chili-Soße mit Pak Choi und Sesam

High Protein 15 – 25 Minuten • 746 kcal • Tag 2 kochen

24



Rinderhackfleischzubereitung



Udon-Nudeln



Pak Choi



Champignons



Knoblauchzehe



Sojasoße



Sweet Chili Soße



Sesamsamen



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Balsamicoessig*, Zucker*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Udon-Nudeln 13 15	440 g	660 g	880 g
Pak Choi DE	200 g	400 g	400 g
Champignons	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Sojasoße 11 15	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Sweet Chili Soße 14	25 g	50 g	50 g
Sesamsamen 3	20 g	30 g	40 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. 520 g)
Brennwert	598 kJ/143 kcal	3120 kJ/746 kcal
Fett	6,8 g	35,7 g
– davon ges. Fettsäuren	2,3 g	12,2 g
Kohlenhydrate	14 g	72,8 g
– davon Zucker	2,2 g	11,6 g
Eiweiß	7,1 g	37,2 g
Salz	1,02 g	5,34 g

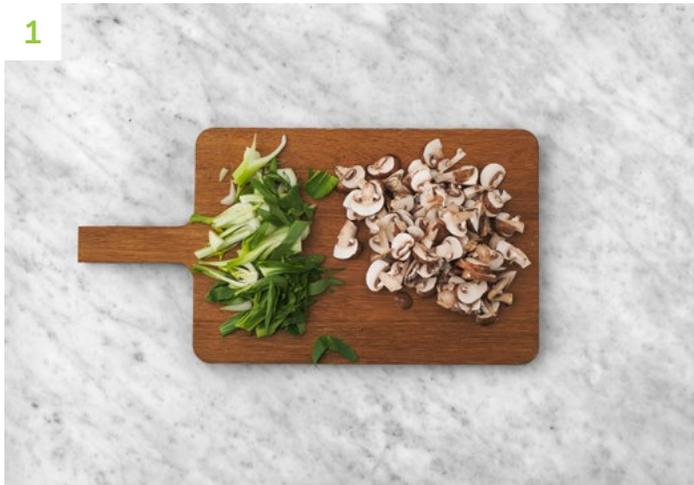
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 3 Sesamsamen **11** Soja **13** Glutenhaltiges Getreide **14** Schwefeldioxide und Sulfite **15** Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **ES:** Spanien

1



2



3



Kleine Vorbereitung

Strunk vom **Pak Choi** ca. 0,5 cm abschneiden und **Pak Choi** in 1 cm Streifen schneiden.

Champignons in Scheiben schneiden.

Fleisch & Gemüse braten

In einer zweiten großen Pfanne 1,5 EL [2,25 EL | 3 EL] **Öl*** erhitzen. **Champignons** und **Pak Choi** darin 4 – 5 Min. anbraten.

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen. **Hackfleisch** darin 4 – 5 Min. krümelig anbraten.

Knoblauch zu dem **Gemüse** pressen und **Hackfleisch** samt Fett ebenfalls in die Pfanne geben. **Sojasoße**, **Sweet Chili Soße**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** dazugeben und vermengen.

Anrichten

Udon Nudeln in die Pfanne geben und 2 Min. erhitzen.

Beef Udon auf tiefe Teller verteilen. Mit **Sesam** 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>

