



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

High Protein Extra schnell 15 - 25 Min • 780 kcal

63



Udon-Nudeln



Knoblauchzehe



Sojasoße



Pak Choi



Sweet Chili Soße



Sesamsamen



Champignons



Hackfleischzubereitung vom Weiderind



Zwiebel

## Irishes Rindfleisch aus Weidehaltung

Natürlich aufgewachsen auf Irlands grünen Weiden - ein intensives Geschmackserlebnis von der grünen Insel.

So schmeckt Irish Beef am besten:  
SANTOS Gasgrill gewinnen →



IrishBeef.de



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Balsamicoessig\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Öl\*

## Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Udon-Nudeln 13) 15)	440 g	660 g	880 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Sojasoße 13) 11) 15)	20 ml	40 ml	40 ml
Pak Choi NL   DE	200 g	400 g	400 g
Sweet Chili Soße 14)	25 g	50 g	50 g
Sesamsamen 3)	20 g	30 g	40 g
Champignons PL	125 g	125 g	200 g
Hackfleischzubereitung vom Weiderind	200 g	300 g	400 g
Zwiebel DE   NL   EG	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. 580 g)
Brennwert	561 kJ/134 kcal	3265 kJ/780 kcal
Fett	6,2 g	36,2 g
- davon ges. Fettsäuren	3,1 g	17,9 g
Kohlenhydrate	13,8 g	80 g
- davon Zucker	2,6 g	14,9 g
Eiweiß	6,6 g	38,6 g
Salz	0,88 g	5,14 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: ES: Spanien NL: Niederlande DE: Deutschland PL: Polen EG: Ägypten

1



## Kleine Vorbereitung

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

Champignons in Scheiben schneiden.

Zwiebel in feine Streifen schneiden.

2



## Fleisch & Gemüse braten

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

Einer zweiten großen 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.

3



## 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 ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

