



Asiatische Schweinehack-Pfanne

mit Reisnudeln, Pilzen und Erdnüssen

20-30Min.



3-4 Personen

Eine schnelle Nudel-Pfanne zum Abendessen? Das ist fix gekocht, einfach, herhaft und super lecker. Probier es aus mit dieser asiatischen Variante mit gebratenem Schweinehackfleisch mit Sojasauce, Brokkolis und Champignons. Dazu gibt es knackige Erdnüsse.

Was du von uns bekommst

- 1 Brokkoli
- 1 unbehandelte Limette
- 20g frischer Koriander
- 1 Packung braune Champignons
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen Erdnüsse ⁵
- 1 Packung Schweinehackfleisch vom Brandenburger Landschwein
- 1 Packung Reisbandnudeln
- 1 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Wongs Reisgewürz ¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne oder Wok
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 870.0kcal, Fett 38.2g, Eiweiß 35.4g, Kohlenhydrate 92.0g



1. Zwiebel schneiden

In einem mittelgroßen Topf 2L leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die **Schale der Limette** abreiben und den **Saft** auspressen.



2. Brokkoli schneiden

Den **Brokkoli** in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **Pilze** mit einer Bürste oder feuchtem Küchenkrepp von evtl. Schmutz befreien und in Scheiben schneiden.



3. Nudeln kochen

Sobald das Wasser kocht, die Hitze abstellen und die **Reisbandnudeln** ca. 8-10Min. ziehen lassen. Dann abgießen und kalt abschrecken.



4. Fleisch anbraten

Inzwischen das **Schweinefleisch** in einer großen Pfanne oder Wok mit 1-2EL Pflanzenöl ca. 3-4 Min. auf hoher Hitze scharf anbraten, bis es gar ist, dann mit der **Gewürzmischung** und der **Sojasauce** ablöschen, aus der Pfanne oder Wok nehmen und warm stellen, die Pfanne aufheben.



5. Gemüse anbraten

Nun das **Gemüse aus Schritt 2** samt **Zwiebeln** mit 1EL Pflanzenöl ca. 5-6Min. bissfest anbraten, dann das **Fleisch** mit **Sauce** untermischen und mit dem **Limettensaft** und **-abrieb** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Koriander hacken

Zum Schluss den **Koriander** mit Stielen fein hacken. Die **Nudeln** unter die **Sauce** mischen und garniert mit **gehackten Koriander** und **Erdnüssen** servieren.