

# MARLEY SPOON



## Asia-Nudelpfanne mit Schweinehack

mit Pak Choi und schwarzem Sesam



20-30min



2 Personen

2005 entdeckten chinesische Forscher einen Topf mit 4000 Jahre alten Nudeln. Wir können gut verstehen, warum die Teigwaren nie aus der Mode gekommen sind. Unsere Nudelpfanne mit knusprigem Schweinehack, knackiger Karotte und Pak Choi, frischer Limette und einer aromatischen Gewürzmischung aus Fenchel, Nelken und Sternanis ist so köstlich, dass wir sie auch in 100 Jahren noch essen wollen. Na dann: Ran an die Stäbchen!



## Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln <sup>1</sup>
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Baby-Pak-Choi
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Schweinehackfleisch
- 1 Päckchen chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 10g Koriander
- 1 Päckchen schwarzer Sesam <sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

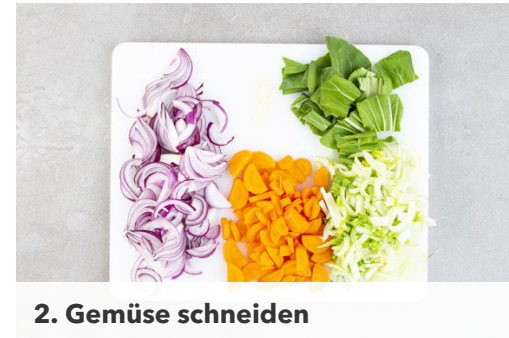
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 831kcal, Fett 25.9g, Kohlenhydrate 106.8g, Eiweiß 43.9g



**1. Limette vorbereiten**

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



**2. Gemüse schneiden**

Das untere Ende des **Pak Choi** abschneiden. Den **grünen Teil des Pak Choi** in breitere, den **weißen Teil** in dünnere Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



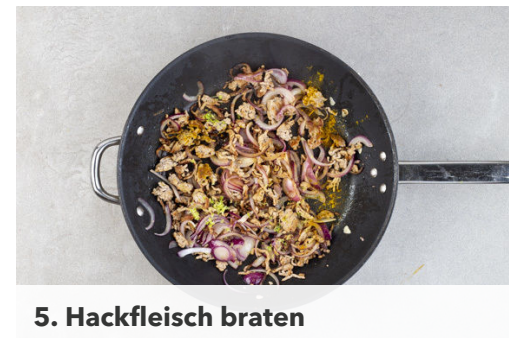
**3. Nudeln kochen**

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



**4. Karotten blanchieren**

In einem weiteren mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Karotten** zum Kochen bringen und diese im kochenden Wasser 2-3Min. bissfest garen, dann in ein Sieb abgießen.



**5. Hackfleisch braten**

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. kross anbraten. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** hinzugeben und 1-2Min. mitbraten. Das **Hackfleisch** mit der **Gewürzmischung**, der **Limettenschale** und dem **Limettensaft nach Geschmack** würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**6. Nudelpfanne fertigstellen**

Die **Nudeln**, die **Karotten** und den **Pak Choi** zum **Hackfleisch** in die Pfanne geben, alles gut vermengen und mit der **Sojasauce** abschmecken. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Nudelpfanne** auf Teller verteilen und mit dem **Koriander** und dem **Sesam** bestreut servieren.