



TBR SF: Chinesische Nudeln mit Schweinehack

und buntem Pak-Choi-Gemüse



ca. 20min



2 Personen

Wusstest du, dass Tahini nicht nur in Israel, in der Türkei und im Irak, sondern auch in China beliebt ist? Dort verleiht es vor allem Nudelgerichten einen nussig-milden Geschmack und eine ordentliche Portion Cremigkeit. Heute gibt es dazu in Ingwer gebratenes Schweinehack, zarten Lauch, knackigen Pak Choi und eine wilde Aromenvielfalt aus Knoblauch, Chili, Zitrone und Hoisinsauce. Auf ins Geschmacksabenteuer!

- 1 Baby-Pak-Choi
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Thai-Chilischote
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Tahini ²
- 50ml Hoisinsauce ^{1,2,3}
- 1 Pck. chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 250g Schweinehackfleisch
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene
Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 902kcal, Fett 31.1g,
Kohlenhydrate 113.7g, Eiweiß 45.6g



4. Nudeln & Pak Choi garen

2. Sauce anrühren

5. Gemüse anbraten

3. Hackfleisch anbraten

6. Nudeln hinzufügen

1 Tasse Nudelwasser abschöpfen, dann die **Nudeln** und den **Pak Choi** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Beides zum **Hackfleisch** und **Gemüse** in die Pfanne geben und unterheben, dabei ggf. etwas **Nudelwasser** zufügen. Die **Hackfleisch-Gemüse-Nudeln** mit den **grünen Lauchzwiebelringen** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.