



## Auberginen-Hackfleisch-Pfanne

mit Erdnüssen und Reisbandnudeln

20-30Min.

2 Personen

Vor dieser aromatischen Hackfleischpfanne müssen wir eigentlich warnen - sie macht ganz schnell süchtig. Dank Honig, Sojasauce und Ingwer bekommt die Auberginen-Hackfleisch-Sauce nämlich ganz viel Umami. So nennt man die fünfte Geschmacksrichtung, die in etwa mit herhaft-würzig übersetzt werden kann. Dazu gibt es Reisbandnudeln, frischen Koriander und knackige Erdnüsse.

## Was du von uns bekommst

- 25ml Honig
- 20g frischer Ingwer
- 1 Aubergine
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 10g frischer Koriander
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen<sup>5</sup>
- 50ml Sojasauce<sup>1,6</sup>
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 400g Reisbandnudeln

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 830.0kcal, Fett 29.6g, Eiweiß 35.2g, Kohlenhydrate 102.1g



### 1. Nudeln vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen und ca. **1/3 der Nudeln** darin in 7-8Min. gar ziehen lassen. Die **Nudeln** in ein Sieb angießen und abtropfen lassen.

**Tipp:** Wer mag, kann auch **mehr Nudeln** verwenden.



### 2. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein würfeln. Die **Aubergine** längs in ca. 1cm breite Scheiben schneiden, dann würfeln und leicht salzen.



### 3. Gemüse anbraten

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Auberginen** und das **Rinderhack** dazugeben und 4-5Min. mitbraten.



### 4. Pfanne fertigstellen

Mit dem **Honig**, der **Sojasauce** und 100ml Wasser ablöschen und 6-7Min. einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.



### 5. Garnitur vorbereiten

Inzwischen die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Die Hälfte der **Erdnüsse** ebenfalls grob hacken.



### 6. Anrichten

Die **Nudeln** auf Teller geben, die **Auberginen-Hackfleisch-Pfanne** darüber verteilen und alles gut miteinander vermengen. Mit dem frisch geschnittenen **Koriander** und den **Erdnüssen** garnieren.