



## Superfix: 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, Fenchelsamen und Hoisinsauce. Auf ins Geschmacksabenteuer!

## Was du von uns bekommst

- 1 Baby-Pak-Choi
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Tahini <sup>11</sup>
- 50ml Hoisinsauce <sup>1,6,11</sup>
- 1 Päckchen Fenchelsamen
- 250g breite Mie-Nudeln <sup>1</sup>
- 250g Schweinehackfleisch
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- 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 912kcal, Fett 31.3g, Kohlenhydrate 116.1g, Eiweiß 46.5g



1. Zutaten vorbereiten

Den Strunk des **Pak Choi** entfernen und die **Blätter** voneinander trennen. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebel** getrennt in feine Ringe schneiden. Den **Ingwer** ggf. schälen und fein reiben oder würfeln. Die **Chilischote** entkernen und fein würfeln. Die **½ der Zitronenschale** abreiben, die **½ der Zitrone** auspressen, die **andere ½** in Spalten schneiden.



4. Nudeln & Pak Choi garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 5Min. bissfest kochen. Nach ca. 2Min. die **Pak-Choi-Blätter** zugeben und für mindestens 3Min. im Nudelwasser blanchieren.



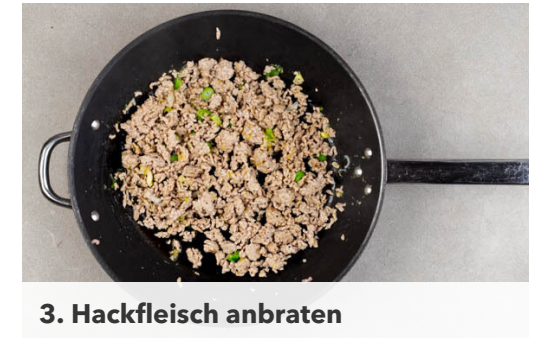
2. Sauce anrühren

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln. Das **Tahini** mit 3EL Wasser, dem **Zitronensaft**, der **Zitronenschale**, der **½ der Hoisinsauce**, der **½ der Chilischote**, dem **Knoblauch**, der **½ der Fenchelsamen**, 1TL (frisch gemahlenem) Pfeffer und je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker zu einer **Sauce** verrühren. Nach Geschmack **mehr Chilischote** verwenden.



5. Gemüse anbraten

Währenddessen den **Gemüsemix** in die **Hackfleischpfanne** geben und bei starker Hitze 3–4Min. anbraten, dann die **Sauce** angießen und unterheben, bis alles mit der **Sauce** benetzt ist und die **Sauce** warm wird.



3. Hackfleisch anbraten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Hackfleisch**, die **weißen Lauchzwiebelringe** und den **Ingwer** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze 3–4Min. anbraten, bis das **Hackfleisch** zu bräunen beginnt.



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.