

# MARLEY SPOON



## V2: Koreanische Bio-Hackfleischpfanne

würzig-pikant mit Udon-Nudeln



ca. 25min



3-4 Personen

Aus deiner Kochbox kommt dir heute eine volle Ladung Umami-Geschmack entgegen: Mit Zutaten wie saftigem Bio-Rinderhackfleisch, Champignons, Miso- und koreanischer Chilipaste steigst du hoch auf den Olymp der herzhaften und würzigen Geschmacksnoten. Die elastischen Udon-Nudeln sind ein ausgezeichnetes Transportmittel für die großartige Reise, von der man nur ungern wieder zurückkommen mag.

## Was du von uns bekommst

- 600g Udon-Nudeln<sup>1</sup>
- 400g geschnittene Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Tomaten
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 50g koreanische Chilipaste<sup>1,6</sup>
- 50g Misopaste<sup>1,6</sup>
- 2 Lauchzwiebeln

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Sieb

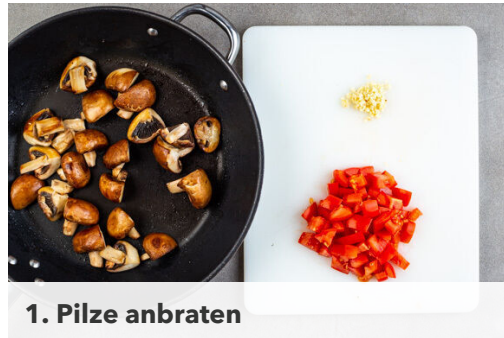
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 877kcal, Fett 34.0g, Kohlenhydrate 99.4g, Eiweiß 43.2g



1. Pilze anbraten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für **¾ der Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Pilze** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. goldbraun anbraten. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Pilze** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



4. Nudeln unterheben

Das **Hackfleisch** mit 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen. Die **Pilze** zurück in die Pfanne geben, dann die **Nudeln** unterheben und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.



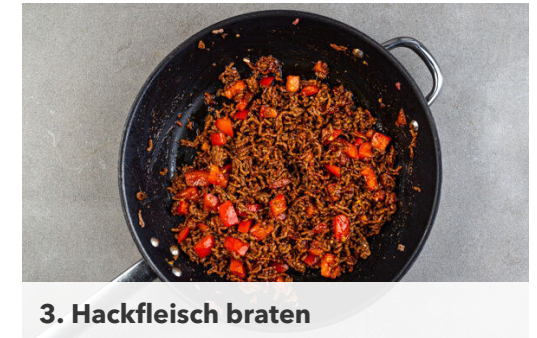
2. Nudeln kochen

**¾ der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



5. Lauchzwiebeln schneiden

Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden.



3. Hackfleisch braten

Inzwischen 2EL Pflanzenöl in der Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Das **Hackfleisch** zugeben und in 4-6Min. gar und leicht knusprig braten. Die **½-¾ der Chilipaste**, die **Misopaste** und die **Tomatenwürfel** einrühren und 30Sek.-1Min. erhitzen, dann den **Knoblauch** hinzugeben und ebenfalls ca. 30Sek. mitbraten.



6. Anrichten und servieren

Die **Udon-Nudeln** mit der **Hackfleisch-Pilz-Pfanne** auf Teller verteilen und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.