

MARLEY SPOON



V2: Koreanische Bio-Hackfleischpfanne

würzig-pikant mit Udon-Nudeln



ca. 25min



2 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

- 300g Udon-Nudeln¹
- 200g geschnittene Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 25g koreanische Chilipaste^{1,6}
- 25g Misopaste^{1,6}
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne oder Wok
- Sieb

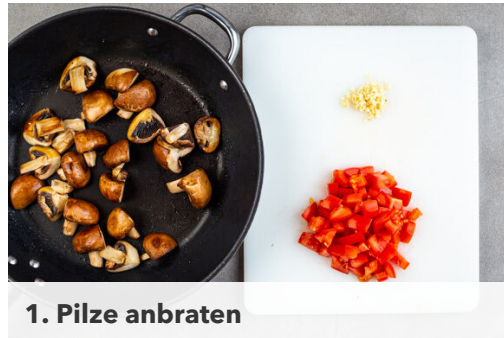
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 910kcal, Fett 37.7g, Kohlenhydrate 99.4g, Eiweiß 43.2g



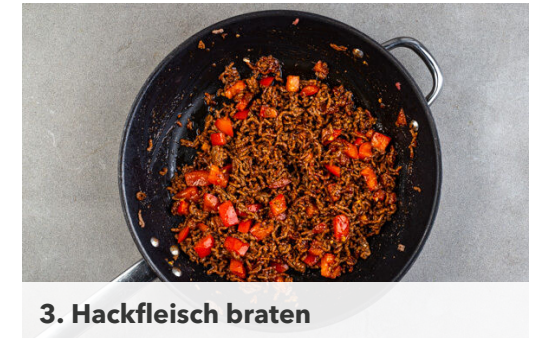
1. Pilze anbraten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für **¾ der Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Pilze** in einer mittelgroßen 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** beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



2. Nudeln kochen

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



3. Hackfleisch braten

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



4. Nudeln unterheben

Das **Hackfleisch** mit ½TL 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.



5. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden.



6. Anrichten und servieren

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