



V: Salatschiffchen mit Bio-Rinderhack

mit Glasnudeln und Erdnüssen



30-40min



3-4 Personen

Du suchst nach einem intensiven Geschmackserlebnis, das zudem noch raffiniert serviert wird? Dann sind diese gefüllten Salatschiffchen genau das Richtige für dich: Bio-Rinderhackfleisch wird in süßlicher Hoisinsauce gebraten und mit scharfem Sambal Badjak abgeschmeckt. Dazu gibt es viel frisches Gemüse, Glasnudeln und knackige Erdnüsse!

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen Romanasalat
- 2 Karotten
- 10g Koriander
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 100ml Hoisinsauce ^{1,3,4}
- 30g Sambal Badjak
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 714kcal, Fett 35.6g,
Kohlenhydrate 65.7g, Eiweiß 29.8g



1. Zwiebel schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2. Salat vorbereiten

Den **Salat** vom Strunk befreien, die **Salatblätter** einzeln lösen, waschen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen oder in einer Salatschleuder vorsichtig schleudern. Die **kleinen Salatblätter** fein hacken.



3. Glasnudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1-2 Mal durchschneiden.



4. Karotten raspeln

Inzwischen die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



5. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Das **Fleisch** soll schön kross werden. Mit der **Hoisinsauce** ablöschen, mit Salz und Pfeffer sowie **je nach gewünschtem Schärfegrad** mit **Sambal Badjak** würzen und 2-3Min. einköcheln lassen. Das **Fleisch** herausnehmen, den **Bratensaft** in der Pfanne aufbewahren.



6. Nudeln würzen

Die abgetropften **Nudeln** in der Pfanne im **Bratensatz** schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Salatblätter** mit den **Nudeln**, den **Karotten**, dem **gehackten Salat**, den **Zwiebeln** und dem **Hackfleisch** füllen. Mit dem **Koriander** und den **Erdnüssen** garniert servieren.