

MARLEY SPOON



V2: Salatschiffchen mit Bio-Rinderhack

mit Glasnudeln und Erdnüssen



30-40min



2 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 Oelek abgeschmeckt. Dazu gibt es viel frisches Gemüse, Glasnudeln und knackige Erdnüsse!

Was du von uns bekommst

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Karotte
- 10g Koriander
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 50ml Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 25ml Sambal Oelek
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 801kcal, Fett 41.9g, Kohlenhydrate 69.0g, Eiweiß 33.1g



1. Zwiebel schneiden

In einem kleinen 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.



4. Karotte raspeln

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



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.



5. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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 Oelek** würzen und 2-3Min. einköcheln lassen. Das **Fleisch** herausnehmen, den **Bratensaft** in der Pfanne aufbewahren.



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.



6. Nudeln würzen

Die abgetropften **Nudeln** in der Pfanne im **Bratensaft** 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.