



Udon-Nudeln mit saftigem Schweinehack

mit würziger Misosauce und Karotten



ca. 30min



3-4 Personen

Wer es scharf mag, kann mit diesem Gericht einfach nichts falsch machen. Unsere asiatisch inspirierten Udon-Nudeln werden heute mit saftigem Schweinehackfleisch und einer würzig-scharfen Misosauce serviert. Die lieben Karotten dürfen sich hier auch noch geschmeidig dazugesellen, bevor du dieses Streetfood-Ensemble mit feinen Lauchzwiebeln garnierst. Wir wünschen ein frohes Mahl!

- 600g Udon-Nudeln ¹
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Karotten
- 500g Schweinehackfleisch
- 50g Misopaste ^{1,6}
- 2 Lauchzwiebeln

- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- großer Topf
- Wok oder große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Energie 874kcal, Fett 31.1g,
Kohlenhydrate 103.5g, Eiweiß 41.3g



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.



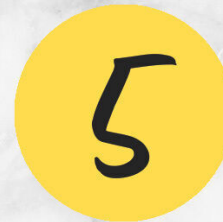
In einem Wok oder in einer großen Pfanne 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze erwärmen. Die **Karotten** in die Pfanne geben und 4-5Min. rührend anbraten. Dann das **Hackfleisch** und den **Knoblauch** hinzugeben, mit ½TL Salz würzen und 5-6Min. weiterbraten, bis das **Fleisch** goldbraun und leicht knusprig ist.



In der Zwischenzeit **¾ der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4-6Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **500ml Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



1EL Honig, 2EL hellen Essig und die **Misopaste** verrühren, dann 2EL Pflanzenöl und **350-400ml Nudelwasser** hinzugeben und rühren, bis eine glatte **Sauce** entsteht. Abschmecken und ggf. mit mehr Honig, Essig, Salz und Pfeffer würzen.



Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Nudeln** mit dem **Fleisch** und der **Misosauce** vermengen. Je nach gewünschter Konsistenz ggf. mehr **Nudelwasser** zugeben.



Die **Nudeln** auf tiefe Teller oder Schüsseln verteilen und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.