



Asia-Vollkornnudelpfanne mit Rinderhack und grünen Bohnen



20-30min



3-4 Personen

Diese schnelle Nudelpfanne macht doppelt glücklich! Zum einen ist die Kombination mit Rinderhack, buntem Gemüse, Vollkorn-Mie-Nudeln und einer würzigen Sauce richtig lecker. Und dann ist da noch die feine Schärfe von Peperoni – wusstest du, dass durch sie Glückshormone, die sogenannten Endorphine, ausgeschüttet werden? Diese wirken entspannend auf unseren Körper. Da langen wir doch doppelt gerne zu!

- 500g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 2 Karotten
- 200g grüne Bohnen
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Peperoni
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 100ml Hoisinsauce ^{1,2,3}
- 500g Rinderhackfleisch
- 1 Lauchzwiebel

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

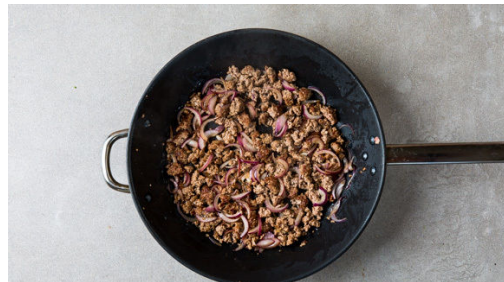
- großer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Sieb

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 1052kcal, Fett 40.3g,
Kohlenhydrate 121.3g, Eiweiß 42.5g



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Enden der **Bohnen** abschneiden, dann die **Bohnen** einmal in der Mitte durchschneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren, entkernen und fein hacken.



Inzwischen das **Hackfleisch** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. scharf anbraten. Dabei das **Hackfleisch** mit einem Pfannenwender krümelig zerdrücken.



Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** mit der **Sojasauce**, der **Hoisinsauce**, 3EL Pflanzenöl, 3EL hellem Essig, 6EL Wasser und 1TL Zucker gut verrühren. Nach Geschmack **Peperoni** unterrühren.



Die **Karotten** und die **Bohnen** dazugeben und 3Min. in der Pfanne schwenken, dann die Hitze reduzieren und mit der **Sauce** ablöschen. Das **Fleisch** und das **Gemüse** abgedeckt 7-8Min. köcheln lassen. **Tipp:** Wer das **Gemüse** weniger knackig mag, gibt danach ca. 2EL Wasser hinzu und verlängert die Kochzeit um 2-3Min.



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



Die **Nudeln** in die Pfanne geben, alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Nudelpfanne** auf Teller verteilen und mit den **Lauchzwiebeln** und ggf. der **restlichen Peperoni** garniert servieren.