



Asia-Vollkornnudelpfanne mit Rinderhack

mit Pak Choi und Sesam



ca. 20min



2 Personen

2005 entdeckten chinesische Forscher einen Topf mit 4000 Jahre alten Nudeln. Wir können gut verstehen, warum die Teigwaren nie aus der Mode gekommen sind. Unsere Nudelpfanne mit knusprigem Rinderhack, knackiger Karotte und Pak Choi, frischer Limette und einer aromatischen Gewürzmischung aus Fenchel, Nelken und Sternanis ist so köstlich, dass wir sie auch in 100 Jahren noch essen wollen. Na dann: Ran an die Stäbchen!

- 250g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pak Choi
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 10g Koriander
- 1 Päckchen Sesam ²

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- 2 mittelgroße Töpfe
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 941kcal, Fett 31.6g,
Kohlenhydrate 113.0g, Eiweiß 45.3g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



Das untere Ende des **Pak Choi** abschneiden. Den **grünen Teil des Pak Choi** in breitere, den **weißen Teil** in dünnere Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



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



In einem weiteren mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Karotten** zum Kochen bringen und diese im kochenden Wasser in 2-3Min. bissfest garen, dann in ein Sieb abgießen.



Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. kross anbraten. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** hinzugeben und 1-2Min. mitbraten. Das **Hackfleisch** mit der **Gewürzmischung**, der **Limettenschale** und dem **Limettensaft nach Geschmack** würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Nudeln**, die **Karotten** und den **Pak Choi** zum **Hackfleisch** in die Pfanne geben, alles gut vermengen und mit der **Sojasauce** abschmecken. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Nudelpfanne** auf Teller verteilen und mit dem **Koriander** und dem **Sesam** bestreut servieren.