



Vollkornnudelpfanne mit Bio-Rinderhack

mit Pak Choi und Sesam



ca. 25min



3-4 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 Bio-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!

Was du von uns bekommst

- 500g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pak Choi
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 10g Koriander
- 1 Päckchen Sesam ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

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

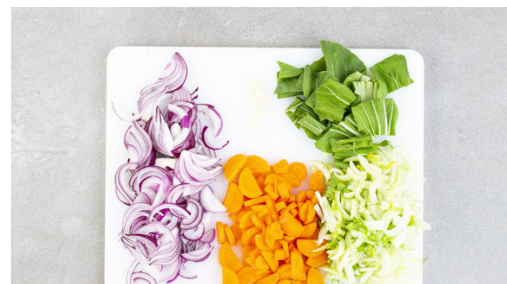
Nährwertangaben pro Portion

Energie 919kcal, Fett 32.0g, Kohlenhydrate 107.3g, Eiweiß 42.9g



1. Limette vorbereiten

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



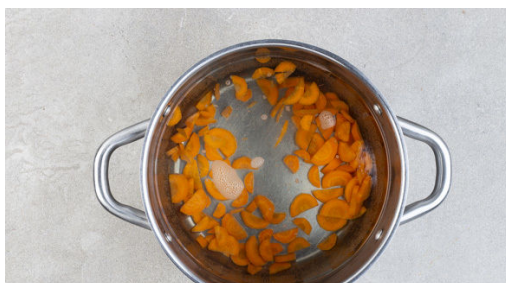
2. Gemüse schneiden

Das untere Ende des **Pak Choi** abschneiden. Den **grünen Teil des Pak Choi** in breitere, den **weißen Teil** in dünnere Streifen schneiden. Die **Karotten** 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.



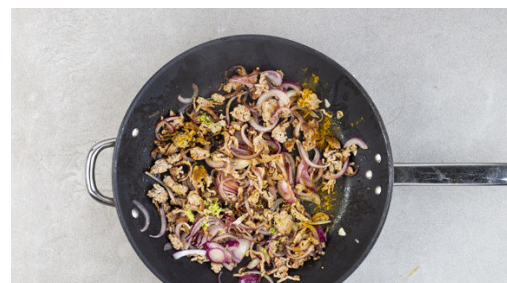
3. Nudeln kochen

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



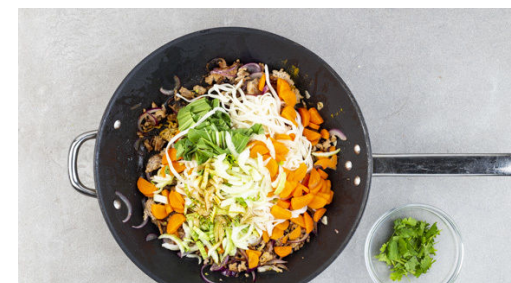
4. Karotten blanchieren

In einem 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.



5. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL 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.



6. Nudelpfanne fertigstellen

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.