



Vollkornnudelpfanne mit Bio-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 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!

- 250g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pak Choi
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Bio-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 962kcal, Fett 33.5g,
Kohlenhydrate 113.2g, Eiweiß 45.3g



1. Limette vorbereiten

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



4. Karotten blanchieren

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.



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 **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.



5. Hackfleisch braten

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.



3. Nudeln kochen

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



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.