



TBR SF: Vollkorn-Mie-Nudeln mit Schweinehack

und buntem Pak-Choi-Gemüse



ca. 25min



3-4 Personen

Wusstest du, dass Tahini nicht nur in Israel, in der Türkei und im Irak, sondern auch in China beliebt ist? Dort verleiht es vor allem Nudelgerichten einen nussig-milden Geschmack und eine ordentliche Portion Cremigkeit. Heute gibt es dazu in Ingwer gebratenes Schweinehack, zarten Lauch, knackigen Pak Choi und eine wilde Aromenvielfalt aus Knoblauch, Chili, Zitrone und Hoisinsauce. Auf ins Geschmacksabenteuer!

- 2 Baby-Pak-Choi
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Stücke Ingwer
- 1 Thai-Chilischote
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Tahini ²
- 50ml Hoisinsauce ^{1,2,3}
- 1 Pck. chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 500g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 500g Schweinehackfleisch
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- großer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Energie 951kcal, Fett 31.2g,
Kohlenhydrate 115.1g, Eiweiß 46.5g



4. Nudeln & Pak Choi garen

2. Sauce anrühren

5. Gemüse anbraten

3. Hackfleisch anbraten

6. Nudeln hinzufügen

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(6a9b39b98eb945faa14c645ec99e4eaa_img.jpg\)](#) [!\[\]\(182077db5bac9ff62bf376fe37ffa951_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6ed6a340e0627314752774197e63f07e_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**