



TBR SF: Vollkorn-Mie-Nudeln mit Schweinehack

und buntem Pak-Choi-Gemüse



ca. 20min



2 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!

- 1 Baby-Pak-Choi
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Thai-Chilischote
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Tahini ²
- 50ml Hoisinsauce ^{1,2,3}
- 1 Pck. chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 250g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 250g Schweinehackfleisch
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

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

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

Energie 957kcal, Fett 31.3g,
Kohlenhydrate 116.7g, Eiweiß 46.6g



Den Strunk des **Pak Choi** entfernen und die **Blätter** voneinander trennen. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebel** getrennt in feine Ringe schneiden. Den **Ingwer** ggf. schälen und fein reiben oder würfeln. Die **Chilischote** entkernen und fein würfeln. Die **½ der Zitronenschale** abreiben, die **½ der Zitrone** auspressen, die **andere ½** in Spalten schneiden.



Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. Nach ca. 2Min. die **Pak-Choi-Blätter** zugeben und für mindestens 3Min. im Nudelwasser blanchieren.



Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln. Das **Tahini** mit 3EL Wasser, dem **Zitronensaft**, der **Zitronenschale**, der **½ der Hoisinsauce**, der **½ der Chilischote**, dem **Knoblauch**, der **½ des 5-Gewürze-Pulvers**, 1TL (frisch gemahlenem) Pfeffer und je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker zu einer **Sauce** verrühren. Nach Geschmack **mehr Chilischote** verwenden.



Währenddessen den **Gemüsemix** in die **Hackfleischpfanne** geben und bei starker Hitze 3-4Min. anbraten, dann die **Sauce** angießen und unterheben, bis alles mit der **Sauce** benetzt ist und die **Sauce** warm wird.



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Hackfleisch**, die **weißen Lauchzwiebelringe** und den **Ingwer** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. anbraten, bis das **Hackfleisch** zu bräunen beginnt.



1 Tasse Nudelwasser abschöpfen, dann die **Nudeln** und den **Pak Choi** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Beides zum **Hackfleisch** und **Gemüse** in die Pfanne geben und unterheben, dabei ggf. etwas **Nudelwasser** zufügen. Die **Hackfleisch-Gemüse-Nudeln** mit den **grünen Lauchzwiebelringen** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(eabd9f9ababee93effadc3b380fe65fd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1fa16a73daf7b68de7d1700d4a6bc818_img.jpg\)](#) [!\[\]\(accca16af11bc8ee9fcc169a03c4ba6f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b3484cec18b47124e59e011dcceaa27f_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**