



## Udon-Nudeln mit saftigem Schweinehack

mit würziger Misosauce und Karotten



ca. 30min



3-4 Personen

Wer es scharf mag, kann mit diesem Gericht einfach nichts falsch machen. Unsere asiatisch inspirierten Udon-Nudeln werden heute mit saftigem Schweinehackfleisch und einer würzig-scharfen Misosauce serviert. Die lieben Karotten dürfen sich hier auch noch geschmeidig dazugesellen, bevor du dieses Streetfood-Ensemble mit feinen Lauchzwiebeln garnierst. Wir wünschen ein frohes Mahl!



### Was du von uns bekommst

- 450g Udon-Nudeln <sup>1</sup>
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Karotten
- 500g Schweinehackfleisch
- 50g Misopaste <sup>1,2</sup>
- 2 Lauchzwiebeln

### Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

### Küchenutensilien

- großer Topf
- Wok oder große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 874kcal, Fett 31.1g, Kohlenhydrate 103.5g, Eiweiß 41.3g

1

#### 1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

2

#### 2. Hackfleisch braten

In einem Wok oder in einer großen Pfanne 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze erwärmen. Die **Karotten** in die Pfanne geben und 4-5Min. rührend anbraten. Dann das **Hackfleisch** und den **Knoblauch** hinzugeben, mit ½TL Salz würzen und 5-6Min. weiterbraten, bis das **Fleisch** goldbraun und leicht knusprig ist.

3

#### 3. Nudeln kochen

In der Zwischenzeit die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4-6Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **500ml Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

4

#### 4. Sauce zubereiten

1EL Honig, 2EL hellen Essig und die **Misopaste** verrühren, dann 2EL Pflanzenöl und **350-400ml Nudelwasser** hinzugeben und rühren, bis eine glatte **Sauce** entsteht. Abschmecken und ggf. mit mehr Honig, Essig, Salz und Pfeffer würzen.

5

#### 5. Nudeln vermengen

Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Nudeln** mit dem **Fleisch** und der **Misosauce** vermengen. Je nach gewünschter Konsistenz ggf. mehr **Nudelwasser** zugeben.

6

#### 6. Anrichten und servieren

Die **Nudeln** auf tiefe Teller oder Schüsseln verteilen und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.