



Pikante Vollkorn-Mie-Nudeln mit Rinderhack

und Asia-Gemüse in Ingwer-Würzsauce



ca. 20min



2 Portionen

Wer seine Geschmacksknospen gerne zum Tanzen bringt, kann ihnen diesen Tango aus feurigen, frischen und salzigen Noten vorspielen: Vollkorn-Mie-Nudeln haben sich heute in eine Ingwer-Würzsauce gehüllt und schmiegen sich eng an duftig gewürztes Hackfleisch und einen hauchfein vorgeschnittenen Gemüsemix mit Lauch und Karotten. Aber Achtung: Die eingelegten Gurken können einen ganz schön aus dem Takt bringen!

Was du von uns bekommst

- 250g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 1 Gurke
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 100ml Ingwer-Würzsauce ^{1,3,4,5}
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4), Schwefeldioxid und Sulphite (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1048kcal, Fett 37.9g, Kohlenhydrate 126.3g, Eiweiß 44.6g



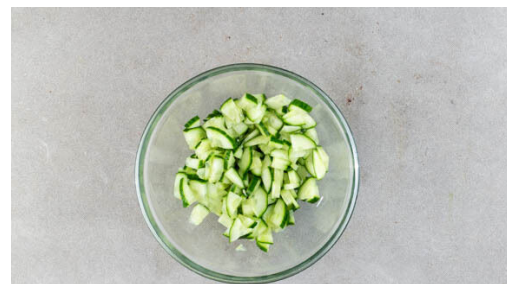
1. Gemüse garen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. 4EL Wasser in einer großen Pfanne oder einem Wok aufkochen, dann den **Gemüsemix** mit 1TL Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer hinzufügen und 4-5Min. garen, bis das Wasser verdampft ist. Das **Gemüse** aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne aufbewahren.



4. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** und die **Gewürzmischung** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze in 5-6Min. krümelig anbraten.



2. Gurken einlegen

Die **Gurke** längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Mit 1TL Essig und 1 Prise Salz vermengen.



5. Sauce anrühren

Die **Ingwer-Würzsauce** mit 1TL Pflanzenöl, 1TL Essig und 1EL Wasser verrühren.



3. Nudeln kochen

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



6. Erdnüsse hacken

Die **Erdnüsse** fein hacken. Die **Nudeln** und das **Gemüse** mit dem **Hackfleisch** und der **½ der Sauce** in der Pfanne vermengen. Bei mittlerer Hitze ca. 2Min. erwärmen, dann auf Teller verteilen. Die **Gurken** auf den **Nudeln** anrichten, mit der **restlichen Sauce** beträufeln und mit den **Erdnüssen** garniert servieren.