



TBR SF: Chinesische 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, Fenchelsamen und Hoisinsauce. Auf ins Geschmacksabenteuer!

Was du von uns bekommst

- 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. Fenchelsamen
- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 500g Schweinehackfleisch
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 935kcal, Fett 37.6g, Kohlenhydrate 113.7g, Eiweiß 39.2g



1. Zutaten vorbereiten

Den Strunk des **Pak Choi** entfernen und die **Blätter** voneinander trennen. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** 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.



4. Nudeln & Pak Choi garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 5Min. bissfest kochen. Nach ca. 2Min. die **Pak-Choi-Blätter** zugeben und für mindestens 3Min. im Nudelwasser blanchieren.



2. Sauce anrühren

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln. Das **Tahini** mit 3-4EL Wasser, dem **Zitronensaft**, der **Zitronenschale**, der **Hoisinsauce**, der **Chilischote**, dem **Knoblauch**, den **Fenchelsamen**, 2TL (frisch gemahlenem) Pfeffer und je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker zu einer **Sauce** verrühren.



5. Gemüse anbraten

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.



3. Hackfleisch anbraten

In einem großen 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 2EL Pflanzenöl, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. anbraten, bis das **Hackfleisch** zu bräunen beginnt.



6. Nudeln hinzufügen

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.