



Asiatische Nudelpfanne mit Schweinehack

mit Pak Choi und schwarzem Sesam



20-30min



3-4 Personen

Heute gibt es bei dir eine asiatische Nudelpfanne, die garantiert auch ohne Glutamat schmeckt. Dafür sorgen das knusprige Schweinehack, knackige Karotte und Pak Choi, frische Limette und eine aromatische Gewürzmischung mit Zutaten wie Bockshornklee, Koriander und Ingwer. Da bleibt nur noch eins: Ran an die Stäbchen!

Was du von uns bekommst

- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 2 Pak Choi
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Schweinehackfleisch
- 1 Päckchen chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 10g frischer Koriander
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

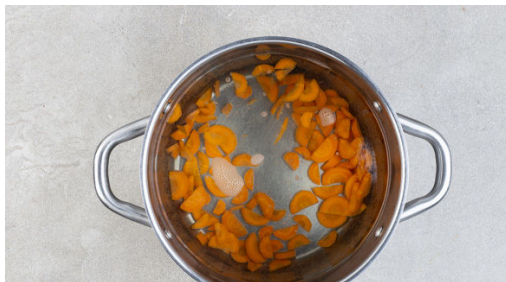
Nährwertangaben pro Portion

Energie 845kcal, Fett 31.1g, Kohlenhydrate 102.1g, Eiweiß 39.0g



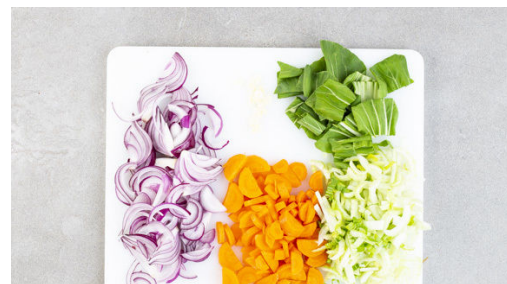
1. Nudeln kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Karotten blanchieren

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Karotten** zum Kochen bringen und diese im kochenden Wasser 2-3Min. bissfest garen, dann abgießen.



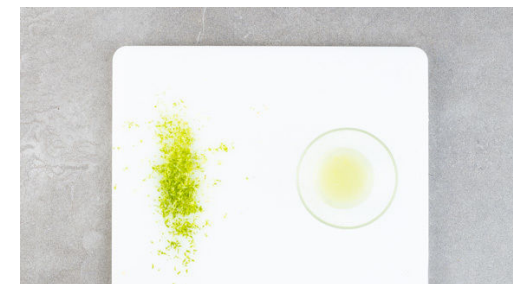
2. Gemüse schneiden

Das untere Ende vom **Pak Choi** dünn abschneiden. Den **grünen Pak-Choi-Teil** in breitere, den **weißen Teil** in dünnere Streifen schneiden. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



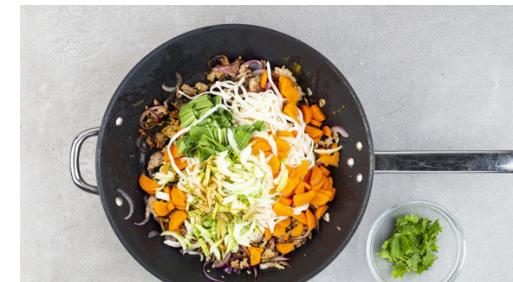
5. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. kross anbraten. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** hinzugeben und 1-2Min. mitbraten. Das **Hackfleisch** mit der **Gewürzmischung**, dem **Limettenabrieb**, dem **Limettensaft nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen.



3. Limette vorbereiten

Die **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



6. Nudelpfanne fertigstellen

Die **Nudeln**, die **Karotten** und den **Pak Choi** zum **Hackfleisch** in die Pfanne geben, alles gut vermengen und mit der **Sojasauce** abschmecken. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden und die **Nudelpfanne** mit dem **Koriander** und dem **schwarzen Sesam** bestreut servieren.