



V: Salatschiffchen mit Bio-Rinderhack

mit Glasnudeln und Erdnüssen



30-40min



4 Portionen

Du suchst nach einem intensiven Geschmackserlebnis, das zudem noch raffiniert serviert wird? Dann sind diese gefüllten Salatschiffchen genau das Richtige für dich: Bio-Rinderhackfleisch wird in süßlicher Hoisinsauce gebraten und mit scharfem Sambal Badjak abgeschmeckt. Dazu gibt es viel frisches Gemüse, Glasnudeln und knackige Erdnüsse!

Was du von uns bekommst

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Pck. Romanasalat
- 2 Karotten
- 10g Koriander
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 100ml Hoisinsauce ^{1,3,4}
- 30g Sambal Badjak
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- 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). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 714kcal, Fett 35.6g, Kohlenhydrate 65.7g, Eiweiß 29.8g



1. Zwiebel schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2. Salat vorbereiten

Den **Salat** vom Strunk befreien, die **Salatblätter** einzeln lösen, waschen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen oder in einer Salatschleuder vorsichtig schleudern. Die **kleinen Salatblätter** fein hacken.



3. Glasnudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1-2 Mal durchschneiden.



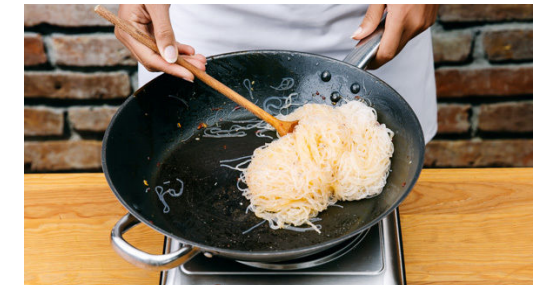
4. Karotten raspeln

Inzwischen die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



5. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Das **Fleisch** soll schön kross werden. Mit der **Hoisinsauce** ablöschen, mit Salz und Pfeffer sowie **je nach gewünschtem Schärfegrad** mit **Sambal Badjak** würzen und 2-3Min. einköcheln lassen. Das **Fleisch** herausnehmen, den **Bratensaft** in der Pfanne aufbewahren.



6. Nudeln würzen

Die abgetropften **Nudeln** in der Pfanne im **Bratensaft** schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Salatblätter** mit den **Nudeln**, den **Karotten**, dem **gehackten Salat**, den **Zwiebeln** und dem **Hackfleisch** füllen. Mit dem **Koriander** und den **Erdnüssen** garniert servieren.