



Koreanische Rindfleisch-Bolognese

mit Pilzen und Spinat, dazu Asia-Nudeln



ca. 25min



3 Portionen

Korea und Italien trennen viele Kilometer, doch die Länder verbindet die gemeinsame Leidenschaft für Nudeln! Hier kommt das Beste aus beiden Welten: Während die Bolognese aus Rinderhack, Ingwer, Sojasauce und koreanischer Chilipaste vor sich hin köchelt, verbinden sich die Aromen und schicken deine Geschmacksknospen später direkt in den Urlaub! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

- 1 Zwiebel
- 250g Champignons
- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 375g Rinderhackfleisch
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,3}
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ²
- 100g Babyspinat
(ungewaschen)
- 50g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Lauchzwiebel

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 865kcal, Fett 29.6g,
Kohlenhydrate 108.6g, Eiweiß 43.6g



Die **Zwiebel** schälen und grob würfeln.



Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen.



Die **Zwiebeln**, die **Knoblauch-Ingwer-Paste** und die **Pilze** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 4Min. anbraten. Das **Hackfleisch**, **1EL Chilipaste**, die **Sojasauce**, 1EL Essig und 1EL (braunen) Zucker zugeben und unter Rühren 8-10Min. braten, bis sich eine dicke **Sauce** bildet. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.



6 Nudelnester in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann zurück in den Topf geben und mit dem **Sesamöl** vermengen.



Den **Spinat** gründlich waschen und nach und nach in die **Sauce** geben und zusammenfallen lassen. Die **Sauce** nach Geschmack mit mehr **Chilipaste** sowie Salz und Pfeffer würzen.



Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Nudeln** mit der **Sauce** anrichten, mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.