



RS Schweinehack auf Hoisin-Reisnudelsalat

mit Gurke, Apfel und Kokosnuss



ca. 25min



3-4 Personen

Im Sommer passiert es ja mal öfter, dass man eigentlich nur etwas Leichtes essen möchte, aber trotzdem irgendwie großen Hunger hat ... Dieses Gericht ist perfekt für solche Tage: Die Nudeln und das Hackfleisch machen satt, ohne zu beschweren, und unsere Obst- und Gemüseauswahl sorgt dabei für ein erfrischendes Sommer-Feeling. Frische und Fülle - klingt unmöglich? Ausprobieren und überraschen lassen!

Was du von uns bekommst

- 500g breite Mie-Nudeln ²
- 1 große Gurke
- 2 Äpfel
- 3 Knoblauchzehen
- 500g Schweinehackfleisch
- 50ml Hoisinsauce ^{2,3,4}
- 50g Kokosraspel

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 768kcal, Fett 36.3g, Kohlenhydrate 75.3g, Eiweiß 36.0g



1. Salat vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Gurke** längs halbieren und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in schmale Spalten schneiden. Die **Gurken** und die **Äpfel** mit einem 1TL Salz und 4EL Essig zu einem **Salat** vermischen.



4. Dressing zubereiten

Die **Hoisinsauce** mit 3EL Mayonnaise, 2EL Essig und 1TL Salz zu einem **Dressing** verrühren.



2. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. ½EL Pflanzenöl untermischen, damit die **Nudeln** nicht zusammenkleben.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Nudeln** mit dem **Salat** und dem **Dressing** vermischen. Das **Hackfleisch** auf dem **Nudelsalat** anrichten und mit den **Kokosraspel** garniert servieren.



3. Hackfleisch braten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5Min. krümelig anbraten, bis es dunkelbraun ist. In der letzten Minute den **Knoblauch** zugeben und mitbraten. Das **Hackfleisch** mit je 1TL Salz und Pfeffer würzen.



6. Resteküche

Wer kennt das nicht: Man hat sich köstliches Essen bestellt, aber am Ende ist immer ein Töpfchen Sauce übrig, das pflichtbewusst im Kühlschrank aufbewahrt wird und dort ein langes, trauriges Dasein fristet ... Zumindest der Sojasauce können wir heute ein neues Zuhause bieten: 2TL Sojasauce können das Salz im Dressing ersetzen und fügen noch mehr Geschmack hinzu.