



RS Schweinehack auf Hoisin-Reisnudelsalat

mit Gurke, Apfel und Kokosnuss



ca. 25min



2 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

- 250g breite Mie-Nudeln ²
- 1 Gurke
- 1 Apfel
- 2 Knoblauchzehen
- 250g Schweinehackfleisch
- 50ml Hoisinsauce ^{2,3,4}
- 25g Kokosraspel

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße 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 836kcal, Fett 41.6g, Kohlenhydrate 79.9g, Eiweiß 36.4g



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. Den **Apfel** vierteln, entkernen und in schmale Spalten schneiden. Die **Gurken** und die **Äpfel** mit ½TL Salz und 2EL Essig zu einem **Salat** vermischen.



4. Dressing zubereiten

Die **½ der Hoisinsauce** mit 1½EL Mayonnaise, 1EL Essig und ½TL 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 mittelgroßen 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 1 kräftigen Prise 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: 1TL Sojasauce kann das Salz im Dressing ersetzen und fügt noch mehr Geschmack hinzu.