



Koreanische Udon-Pfanne mit Bio-Rindertatar

würzig-pikant mit Pilzen und Miso



ca. 25min



2 Portionen

Aus deiner Kochbox kommt dir heute eine volle Ladung Umami-Geschmack entgegen: Mit Zutaten wie braunen Champignons, Bio-Rindertatar, Miso- und koreanischer Chilipaste steigst du hoch auf den Olymp der herzhaften und würzigen Geschmacksnoten. Die elastischen Udon-Nudeln sind ein ausgezeichnetes Transportmittel für die großartige Reise, von der man nur ungern wieder zurückkommen mag.

Was du von uns bekommst

- 225g Udon-Nudeln ¹
- 250g braune Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 250g Bio-Rindertatar
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,3}
- 25g Misopaste ³
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne oder Wok
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 822kcal, Fett 26.9g,
Kohlenhydrate 103.5g, Eiweiß 45.3g



1. Pilze schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln.



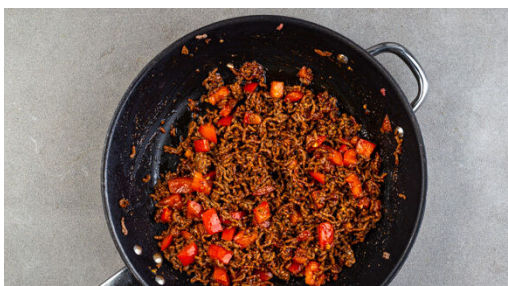
2. Pilze anbraten

Die **Pilze** in einer mittelgroßen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. goldbraun anbraten. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Pilze** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



3. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 5-6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



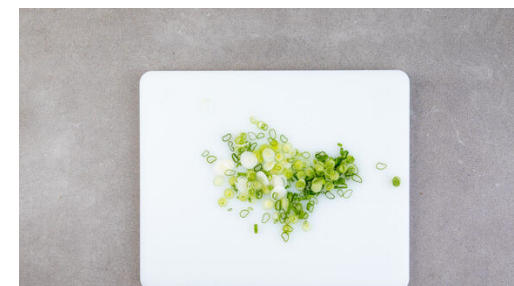
4. Hackfleisch braten

Inzwischen 1EL Pflanzenöl in der Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Das **Hackfleisch** zugeben und in 4-6Min. gar und leicht knusprig braten. Die **Chilipaste**, die **Misopaste** und die **Tomatenwürfel** einrühren und 30Sek.-1Min. erhitzen, dann den **Knoblauch** hinzugeben und ebenfalls ca. 30Sek. mitbraten.



5. Nudeln unterheben

Das **Hackfleisch** mit ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen. Die **Pilze** zurück in die Pfanne geben, dann die **Nudeln** unterheben und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Die **Udon-Nudeln** mit der **Hackfleisch-Pilz-Pfanne** auf Teller verteilen, mit dem **Sesamöl** beträufeln und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.