



## Koreanische Udon-Pfanne mit Bio-Rindertatar

würzig-pikant mit Pilzen und Miso



ca. 25min



4 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

- 450g Udon-Nudeln <sup>1</sup>
- 500g braune Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Tomaten
- 500g Bio-Rindertatar
- 50g koreanische Chilipaste <sup>1,3</sup>
- 50g Misopaste <sup>3</sup>
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große 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 789kcal, Fett 23.1g, Kohlenhydrate 103.5g, Eiweiß 45.3g



### 1. Pilze schneiden

In einem großen 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 großen 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.



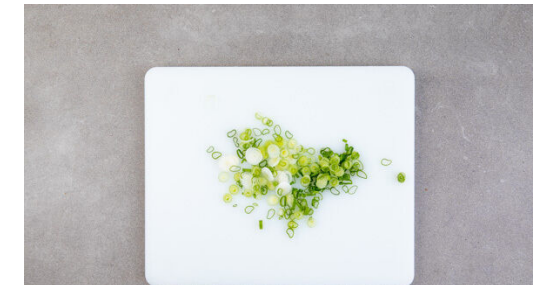
### 4. Hackfleisch braten

Inzwischen 2EL Pflanzenöl in der Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Das **Hackfleisch** zugeben und in 4-6Min. gar und leicht knusprig braten. Die **1/2-3/4 der 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 1TL 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. Lauchzwiebeln schneiden

Die **Lauchzwiebeln** 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.