



Pikante Vollkorn-Mie-Nudeln mit Rinderhack

und Asia-Gemüse in Ingwer-Würzsauce



ca. 25min



4 Portionen

Wer seine Geschmacksknospen gerne zum Tanzen bringt, kann ihnen diesen Tango aus feurigen, frischen und salzigen Noten vorspielen: Vollkorn-Mie-Nudeln haben sich heute in eine Ingwer-Würzsauce gehüllt und schmiegen sich eng an duftig gewürztes Hackfleisch und einen hauchfein vorgeschnittenen Gemüsemix mit Lauch und Karotten. Aber Achtung: Die eingelegten Gurken können einen ganz schön aus dem Takt bringen!

Was du von uns bekommst

- 500g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 1 große Gurke
- 500g Rinderhackfleisch
- 2 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 200ml Ingwer-Würzsauce ^{1,3,4,5}
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

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), Erdnüsse (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4), Schwefeldioxid und Sulphite (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1045kcal, Fett 37.9g, Kohlenhydrate 125.4g, Eiweiß 44.4g



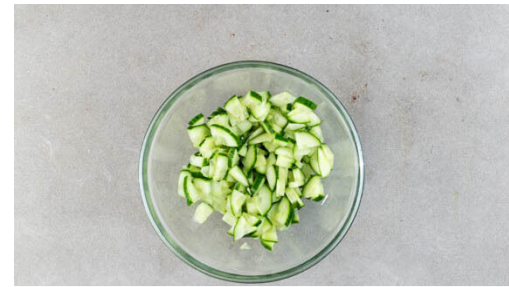
1. Gemüse garen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. 6EL Wasser in einer großen Pfanne oder einem Wok aufkochen, dann den **Gemüsemix** mit 2TL Essig sowie je ½TL Salz und Pfeffer hinzufügen und 4-5Min. garen, bis das Wasser verdampft ist. Das **Gemüse** aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne aufbewahren.



4. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** und die **Gewürzmischung** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze in 5-6Min. krümelig anbraten.



2. Gurken einlegen

Die **Gurke** längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Mit 2TL Essig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



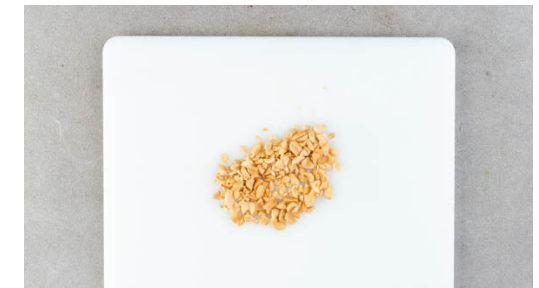
5. Sauce anrühren

Die **Ingwer-Würzsauce** mit 2TL Pflanzenöl, 2TL Essig und 2EL Wasser verrühren.



3. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



6. Erdnüsse hacken

Die **Erdnüsse** fein hacken. Die **Nudeln** und das **Gemüse** mit dem **Hackfleisch** und der ½ der **Sauce** in der Pfanne vermengen. Bei mittlerer Hitze ca. 2Min. erwärmen, dann auf Teller verteilen. Die **Gurken** auf den **Nudeln** anrichten, mit der **restlichen Sauce** beträufeln und mit den **Erdnüssen** garniert servieren.