



Asia-Vollkornnudelpfanne mit gemischtem Hack

und grünen Bohnen



20-30min



2 Portionen

Diese schnelle Nudelpfanne macht doppelt glücklich! Zum einen ist die Kombination mit gemischtem Hack, buntem Gemüse, Vollkorn-Mie-Nudeln und einer würzigen Sauce richtig lecker. Und dann ist da noch die feine Schärfe von Peperoni - wusstest du, dass durch sie Glückshormone, die sogenannten Endorphine, ausgeschüttet werden? Diese wirken entspannend auf unseren Körper. Da langan wir doch doppelt gerne zu!

Was du von uns bekommst

- 250g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 1 Karotte
- 100g grüne Bohnen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Peperoni
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 50ml Hoisinsauce ^{1,2,3}
- 250g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- 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.

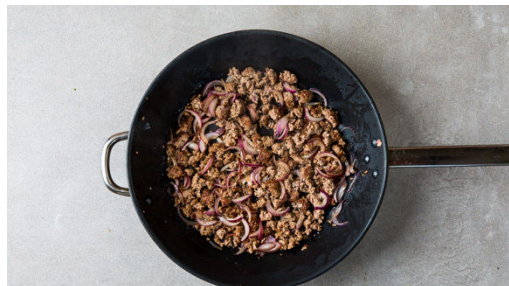
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1091kcal, Fett 44.1g, Kohlenhydrate 122.2g, Eiweiß 42.8g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Karotte** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Enden der **Bohnen** abschneiden, dann die **Bohnen** einmal in der Mitte durchschneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren, entkernen und fein würfeln.



4. Hackfleisch anbraten

Inzwischen das **Hackfleisch** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. scharf anbraten. Dabei das **Hackfleisch** mit einem Pfannenwender krümelig zerdrücken.



2. Sauce vorbereiten

Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** mit der **Sojasauce**, der **Hoisinsauce**, 2EL Pflanzenöl, 2EL hellem Essig, 3EL Wasser und ½TL Zucker gut verrühren. Nach Geschmack **Peperoni** unterrühren.



5. Gemüse mitbraten

Die **Karotten** und die **Bohnen** dazugeben und 3Min. in der Pfanne schwenken, dann die Hitze reduzieren und mit der **Sauce** ablöschen. Das **Fleisch** und das **Gemüse** abgedeckt 7-8Min. köcheln lassen. **Tipp:** Wer das **Gemüse** weniger knackig mag, gibt danach ca. 2EL Wasser hinzu und verlängert die Kochzeit um 2-3Min.



3. Nudeln kochen

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



6. Nudelpfanne fertigstellen

Die **Nudeln** in die Pfanne geben, alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Nudelpfanne** auf Teller verteilen und mit den **Lauchzwiebeln** und ggf. der **restlichen Peperoni** garniert servieren.