



Asiatische Bowl mit gemischtem Hack

auf Glasnudeln mit Gemüse und Koriander



ca. 20min



2 Portionen

Lust auf eine Streetfood-Spezialität aus Südostasien? Dafür musst du nicht gleich einen Flug buchen – wir bringen dir diese Leckerei direkt nach Hause! Unsere bunte Bowl mit saftigem gemischtem Hack, buntem Gemüsemix, fruchtigen Tomaten und einem würzigen Hoisin-Dressing wird superschnell und elegant auf Glasnudeln serviert und mit Koriander verfeinert. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Knoblauchzehe
- 250g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen³
- 10g Koriander
- 1 Tomate
- 50ml Hoisinsauce^{2,4,5}

Was du zu Hause benötigst

- ½EL Mayonnaise¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Wasserkocher
- mittelgroße Pfanne oder Wok
- Sieb

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

Kochtipp

Für das Zerkleinern der Erdnüsse ein Loch in die Tüte stechen, ein Küchentuch einfallen und mit in einer Pfanne zerkleinern.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Erdnüsse (3), Sesamsamen (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 682kcal, Fett 36.0g, Kohlenhydrate 61.6g, Eiweiß 28.3g



1. Nudeln kochen

In einem Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** mit heißem Wasser bedecken und 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Tipp: Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1-2-mal durchschneiden.



2. Hackfleisch braten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Das **Hackfleisch** in einer mittelgroßen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer bei starker Hitze in 3-4Min. krümelig anbraten.



3. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** und den **Knoblauch** zum **Hackfleisch** in die Pfanne geben und alles 3-4Min. weiterbraten, bis das **Gemüse** weich wird. Ggf. etwas mehr Öl hinzugeben, damit das **Gemüse** nicht anhängt. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



4. Zutaten schneiden

Die **Erdnüsse** grob hacken. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden.



5. Fertigstellen & servieren

Die ½ der **Hoisinsauce**, 1EL Essig und ½EL Mayonnaise zu einem **Dressing** verrühren und unter die **Nudeln** und die **Tomaten** heben. Das **Hackfleisch** und das **Gemüse** auf den **Nudeln** anrichten und mit dem **Koriander** und den **Erdnüssen** garniert servieren.



6. Warm oder kalt

Dieses Gericht schmeckt sowohl warm als auch kalt. Du kannst es also auch beim nächsten Sommerpicknick als frischen Salat servieren, oder es in deine Lunchbox packen und ins Büro mitnehmen.