



## Scharfe Asia-Hackfleischpfanne

mit Glasnudeln und frischem Gemüse



ca. 25min



4 Portionen

Hier kommt schnelle Abhilfe bei akutem Fernweh: Unsere aromatische Hackfleischpfanne mit Glasnudeln, Karotten und erfrischender Gurke erweckt Urlaubsträume kulinarisch zum Leben. Schon sieht man sich irgendwo in Südostasien mitten im geschäftigen Treiben leckere Streetfood-Spezialitäten schlemmen und vergisst dabei ganz schnell, dass man bequem zu Hause sitzt.

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Karotten
- 1 große Gurke
- 3 Knoblauchzehen
- 500g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 100ml Tamari-Sojasauce <sup>2</sup>
- 25g koreanische Chilipaste <sup>1,2</sup>

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

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

Energie 639kcal, Fett 32.8g,  
Kohlenhydrate 56.6g, Eiweiß 27.4g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Gurke** längs vierteln, das Kerngehäuse mit einem Teelöffel entfernen und die **Gurke** schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 3–5 Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und kurz abtropfen lassen, dann in den Topf zurückgeben und abgedeckt warm halten.

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



Den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 2TL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 30Sek. anbraten, das **Hackfleisch** zugeben und unter Rühren 3-4Min. mitbraten, bis es goldbraun ist.



Die **Sojasauce** und die **½ der Chilipaste** unter das **Fleisch** rühren und die **Sauce** 3-4Min. einköcheln lassen. Mit (frisch gemahlenem) Pfeffer und mehr **Chilipaste** nach Geschmack abschmecken.



3EL Pflanzenöl und 6EL hellen Essig  
(z. B. Reissessig) mit je 1 kräftigen Prise Salz und  
Pfeffer verrühren. Die **Nudeln** im Topf mit den  
**Karotten**, den **Gurken** und der Essig-Öl-  
Mischung vermengen, mit Salz und Pfeffer  
abschmecken. Das **Fleisch** auf dem **Nudel-  
Karotten-Gurken-Salat** anrichten und  
servieren.



Wer von seiner letzten Asienreise bestimmte Geschmacksvorlieben mitgebracht hat, darf natürlich gerne noch mit frischem Koriander oder gesalzenen Erdnüssen den Gaumen beglücken. Und die ganz Harten träufeln ein wenig Sesamöl über den Salat. Mehr Asien geht dann wirklich nicht mehr!