



Pikante Vollkorn-Mie-Nudeln mit Hackfleisch

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!

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

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- großer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

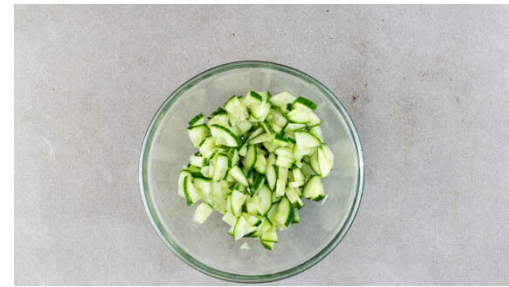
Energie 1045kcal, Fett 37.9g,
Kohlenhydrate 125.4g, Eiweiß 44.4g



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.



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



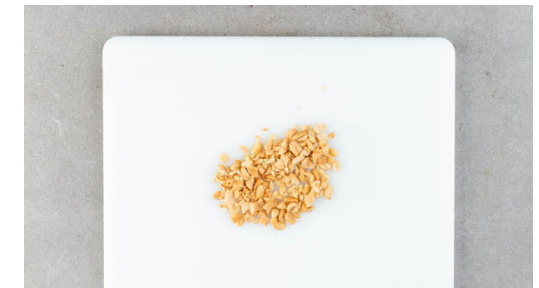
Die **Gurke** längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Mit 2TL Essig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



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



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



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.