



Bio-Rindfleischbolognese koreanische Art

mit Pilzen und Spinat, dazu Asia-Nudeln



ca. 25min



4 Portionen

Korea und Italien trennen gut 9.000 Kilometer, doch die Länder verbindet die gemeinsame Leidenschaft für Nudeln! Warum also nicht das Beste aus beiden Welten auf deinem Teller vereinen? Während die Bolognese aus gebratenem Bio-Rinderhack, würzigem Ingwer, Sojasauce und koreanischer Chilipaste vor sich hin köchelt, verbinden sich die Aromen und schicken deine Geschmacksknospen später direkt in den Urlaub!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 500g Champignons
- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 50g koreanische Chilipaste ^{1,3}
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ²
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Lauchzwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- 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), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 889kcal, Fett 29.9g, Kohlenhydrate 112.5g, Eiweiß 44.6g



1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen und grob würfeln.



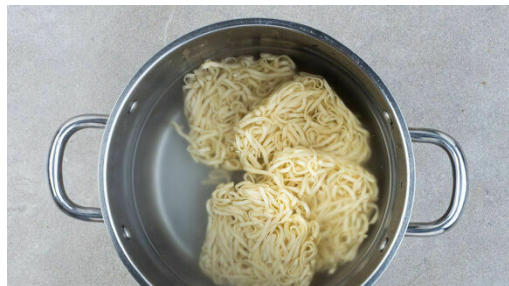
2. Pilze schneiden

Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen.



3. Sauce kochen

Die **Zwiebeln**, die **Knoblauch-Ingwer-Paste** und die **Pilze** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 4Min. anbraten. Das **Hackfleisch**, **2EL Chilipaste**, die **Sojasauce**, 3EL Essig und 2EL (braunen) Zucker zugeben und unter Rühren 8-10Min. braten, bis sich eine dicke **Sauce** bildet. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.



4. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann zurück in den Topf geben und mit dem **Sesamöl** vermengen.



5. Spinat zugeben

Den **Spinat** gründlich waschen und nach und nach in die **Sauce** geben und zusammenfallen lassen. Die **Sauce** nach Geschmack mit mehr **Chilipaste** sowie Salz und Pfeffer würzen.



6. Garnitur vorbereiten

Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Nudeln** mit der **Sauce** anrichten, mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.