



Koreanische Bolognese mit Hackfleisch

mit Pilzen und Spinat, dazu Vollkornnudeln



ca. 25min



2 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 Hackfleisch, 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
- 250g Champignons
- 250g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 250g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,3}
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ²
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 1001kcal, Fett 34.3g, Kohlenhydrate 119.0g, Eiweiß 47.2g



1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen und grob würfeln.



2. Pilze schneiden

Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden. In einem mittelgroßen 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 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 4Min. anbraten. Das **Hackfleisch**, **1EL Chilipaste**, die **Sojasauce**, 1EL Essig und 1EL (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 ca. 4Min. 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** 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 **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Nudeln** mit der **Sauce** anrichten, mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.