



Hackfleischpfanne mit Miso-Soja-Sauce

an Mie-Nudeln und Gemüse



ca. 25min



4 Portionen

Jetzt wird's bunt! Mit Paprika, Karotten und Lauchzwiebeln auf dem Teller weiß man gar nicht, wo man zuerst hinschauen soll – aber der heimliche Star des Abendessens ist sowieso weniger ein Hingucker als ein Hinschmecker: Die Sauce aus Misopaste und Sojasauce, fein abgeschmeckt mit etwas Essig und Zucker, ist eine süß-sauer-salzige Sensation! Nicht lange fackeln, Stäbchen auspacken! Oder eine Gabel – das geht natürlich auch.

- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Schweinehackfleisch
- 2 Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Karotten
- 50g Misopaste ²
- 100ml Tamari-Sojasauce ²

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- großer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Sparschäler
- Messbecher
- 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 840kcal, Fett 23.8g,
Kohlenhydrate 112.0g, Eiweiß 44.8g



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für **¾ der Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen, grob würfeln und mit dem **Hackfleisch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze 6–7Min. anbraten, bis das **Hackfleisch** komplett gebräunt ist und beginnt, knusprig zu werden.



Währenddessen die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden, dabei ein paar **grüne Lauchzwiebelringe** als Garnitur beiseitelegen. Die **übrigen Lauchzwiebeln** mit der **Paprika** und 1EL Pflanzenöl in die Pfanne geben und in 4-5Min. weich braten, dann mit dem **Hackfleisch** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Die **Karotten** mit einem Sparschäler in lange, dünne Bänder schneiden, dabei die **Karotten** regelmäßig drehen. Den **Kern der Karotten** fein würfeln und mit den **Karottenbändern** in ein Sieb geben.



¾ der Nudeln in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen, dann in das Sieb mit den **Karottenbändern** abgießen und kalt abschrecken. Die **Nudeln** mit den **Karotten**, dem **Hackfleisch** und dem **gebratenen Gemüse** zurück in den Topf geben und bei niedriger Hitze warmhalten.



In der Pfanne die **Misopaste**, die **Sojasauce**, 3EL (Weißwein-)Essig, 40ml Wasser und 4EL Zucker verrühren und bei mittlerer Hitze aufkochen, dann 3-5Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt. Die **Sauce** zu den **Nudeln** in den Topf geben und gut unterheben, dann die **Hackfleischpfanne mit Nudeln** mit den **grünen Lauchzwiebelringen** garniert servieren.



Wenn die Sauce neben ganz viel Geschmack auch noch etwas Schärfe auf den Teller bringen soll, dann füge einfach 1TL Chiliflocken oder eine frische, fein gewürfelte Chilischote hinzu. Für ein eher nussiges Aroma und ein bisschen Biss empfehlen wir ein wenig Sesam – ob weiß oder schwarz, das entscheidest du selbst.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**