



## Koreanische Rinderhackpfanne

würzig-pikant mit Miso und Vollkorn-Mie



ca. 25min



2 Portionen

Aus deiner Kochbox kommt dir heute eine volle Ladung Umami-Geschmack entgegen: Mit Zutaten wie braunen Champignons, Rinderhackfleisch, Miso- und koreanischer Chilipaste steigst du hoch auf den Olymp der herzhaften und würzigen Geschmacksnoten. Die nussigen Vollkorn-Mie-Nudeln sind ein ausgezeichnetes Transportmittel für die großartige Reise, von der man nur ungern wieder zurückkommen mag.



### Was du von uns bekommst

- 250g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln <sup>1</sup>
- 250g braune Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 250g Rinderhackfleisch
- 25g koreanische Chilipaste <sup>1,3</sup>
- 25g Misopaste <sup>3</sup>
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl <sup>2</sup>

### Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

### Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße 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 991kcal, Fett 39.0g, Kohlenhydrate 111.4g, Eiweiß 45.0g



#### 1. Pilze schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln.



#### 2. Pilze anbraten

Die **Pilze** in einer mittelgroßen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. goldbraun anbraten. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Pilze** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



#### 3. Nudeln kochen

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



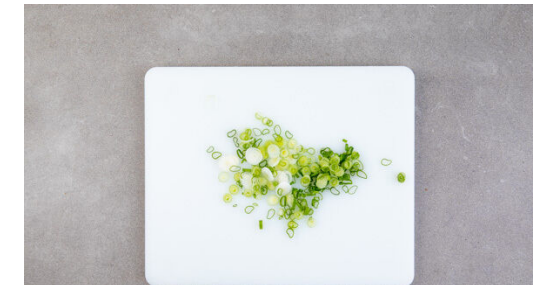
#### 4. Hackfleisch braten

Inzwischen 1EL Pflanzenöl in der Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Das **Hackfleisch** zugeben und in 4-6Min. gar und leicht knusprig braten. Die **Chilipaste**, die **Misopaste** und die **Tomatenwürfel** einrühren und 30Sek.-1Min. erhitzen, dann den **Knoblauch** hinzugeben und ebenfalls ca. 30Sek. mitbraten.



#### 5. Nudeln unterheben

Das **Hackfleisch** mit ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen. Die **Pilze** zurück in die Pfanne geben, dann die **Nudeln** unterheben und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.



#### 6. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Die **Udon-Nudeln** mit der **Hackfleisch-Pilz-Pfanne** auf Teller verteilen, mit dem **Sesamöl** beträufeln und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.