



## Asia-Nudelpfanne mit Bio-Rinderhack

und grünen Bohnen

 20-30min  2 Portionen

Diese schnelle Nudelpfanne macht doppelt glücklich! Zum einen ist die Kombination mit Bio-Rinderhack, buntem Gemüse, asiatischen Nudeln und einer würzigen Sauce richtig lecker. Und dann ist da noch die feine Schärfe von Peperoni – wusstest du, dass durch sie Glückshormone, die sogenannten Endorphine, ausgeschüttet werden? Diese wirken entspannend auf unseren Körper. Da langen wir doch doppelt gerne zu!

## Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln <sup>1</sup>
- 1 Karotte
- 100g grüne Bohnen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Peperoni
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 25ml Tamari-Sojasauce <sup>3</sup>
- 50ml Hoisinsauce <sup>1,2,3</sup>
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Lauchzwiebel

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- 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 1035kcal, Fett 44.0g, Kohlenhydrate 119.0g, Eiweiß 42.0g



### 1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Karotte** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Enden der **Bohnen** abschneiden, dann die **Bohnen** einmal in der Mitte durchschneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren, entkernen und fein würfeln.



### 2. Sauce vorbereiten

Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** mit der **Sojasauce**, der **Hoisinsauce**, 2EL Pflanzenöl, 2EL hellem Essig, 3EL Wasser und ½TL Zucker gut verrühren. Nach Geschmack **Peperoni** unterrühren.



### 3. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



### 4. Hackfleisch anbraten

Inzwischen das **Hackfleisch** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. scharf anbraten. Dabei das **Hackfleisch** mit einem Pfannenwender krümelig zerdrücken.



### 5. Gemüse mitbraten

Die **Karotten** und die **Bohnen** dazugeben und 3Min. in der Pfanne schwenken, dann die Hitze reduzieren und mit der **Sauce** ablöschen. Das **Fleisch** und das **Gemüse** abgedeckt 7-8Min. köcheln lassen. **Tipp:** Wer das **Gemüse** weniger knackig mag, gibt danach ca. 2EL Wasser hinzu und verlängert die Kochzeit um 2-3Min.



### 6. Nudelpfanne fertigstellen

Die **Nudeln** in die Pfanne geben, alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Nudelpfanne** auf Teller verteilen und mit den **Lauchzwiebeln** und ggf. der **restlichen Peperoni** garniert servieren.