



## Schnelle Nudelpfanne mit Schweinehack

mit Pak Choi und schwarzem Sesam



20-30min



2 Personen

Heute gibt es bei dir eine asiatische Nudelpfanne, die garantiert auch ohne Glutamat schmeckt. Dafür sorgen das knusprige Schweinehack, knackige Karotte und Pak Choi, frische Limette und eine aromatische Gewürzmischung mit Zutaten wie Bockshornklee, Koriander und Ingwer. Da bleibt nur noch eins: Ran an die Stäbchen!

## Was du von uns bekommst

- 300g Udon-Nudeln <sup>1</sup>
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pak Choi
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Schweinehackfleisch
- 1 Päckchen chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 1 Packung Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 10g frischer Koriander
- 1 Päckchen schwarzer Sesam <sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 907kcal, Fett 33.6g, Kohlenhydrate 105.9g, Eiweiß 42.5g



### 1. Limette vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



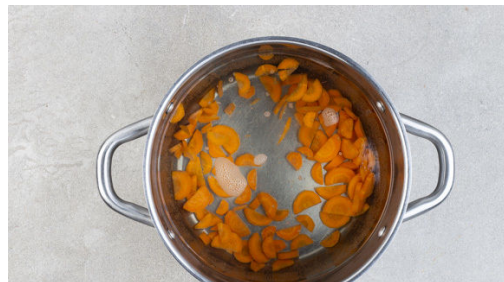
### 2. Gemüse schneiden

Das untere Ende vom **Pak Choi** dünn abschneiden. Den **grünen Pak-Choi-Teil** in breitere, den **weißen Teil** in dünnere Streifen schneiden. Die **Karotte** schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



### 3. Nudeln kochen

Ca. **2/3 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Nudeln** verwenden.



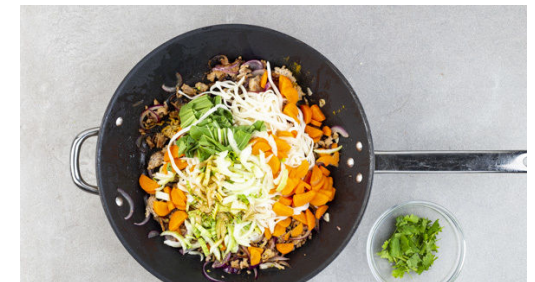
### 4. Karotten blanchieren

In einem weiteren mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Karotten** zum Kochen bringen und diese im kochenden Wasser 2-3Min. bissfest garen, dann abgießen.



### 5. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. kross anbraten. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** hinzugeben und 1-2Min. mitbraten. Das **Hackfleisch** mit der **Gewürzmischung**, dem **Limettenabrieb**, dem **Limettensaft nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen.



### 6. Nudelpfanne fertigstellen

Die **Nudeln**, die **Karotten** und den **Pak Choi** zum **Hackfleisch** in die Pfanne geben, alles gut vermengen und mit der **Sojasauce** abschmecken. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden und die **Nudelpfanne** mit dem **Koriander** und dem **schwarzen Sesam** bestreut servieren.