



## Asiatische Bowl mit Bio-Rinderhack

auf Glasnudeln mit Gemüse und Koriander



ca. 20min



4 Portionen

Lust auf eine Streetfood-Spezialität aus Südostasien? Dafür musst du nicht gleich einen Flug buchen – wir bringen dir diese Leckerei direkt nach Hause! Unsere bunte Bowl mit saftigem Bio-Rinderhack, buntem Gemüsemix, fruchtigen Tomaten und einem würzigen Hoisin-Limetten-Dressing mit Sojasauce wird superschnell und elegant auf Glasnudeln serviert und mit Koriander verfeinert. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen<sup>3</sup>
- 20g Koriander
- 2 Tomaten
- 1 unbehandelte Limette
- 50ml Tamari-Sojasauce<sup>5</sup>
- 50ml Hoisinsauce<sup>2,4,5</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Wasserkocher
- Wok oder große Pfanne
- Zitruspresse
- Sieb

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

### Kochtipp

Für das Zerkleinern der Erdnüsse ein Loch in die Tüte stechen, ein Küchentuch einfallen und mit in einer Pfanne zerkleinern.

### Allergene

Eier (1), Gluten (2), Erdnüsse (3), Sesamsamen (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 691kcal, Fett 36.0g, Kohlenhydrate 62.3g, Eiweiß 29.7g



### 1. Nudeln kochen

In einem Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** mit heißem Wasser bedecken und 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

**Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1-2-mal durchschneiden.



### 4. Zutaten schneiden

Die **Erdnüsse** grob hacken. Den **Koriander** samt **Stängeln** grob schneiden. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden.



### 2. Hackfleisch braten

Den **Knoblauch** schälen und fein schneiden. Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer bei starker Hitze in 3-4Min. krümelig anbraten.



### 5. Nudeln verfeinern

Die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Sojasauce** mit der **Hoisinsauce**, 2EL **Limettensaft** und 1EL Mayonnaise zu einem **Dressing** verrühren und unter die **Nudeln** und die **Tomaten** heben.



### 3. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** und den **Knoblauch** zum **Hackfleisch** in die Pfanne geben und alles 3-4Min. weiterbraten, bis das **Gemüse** weich wird. Ggf. etwas mehr Öl hinzugeben, damit das **Gemüse** nicht anhängt. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



### 6. Anrichten & servieren

Das **Hackfleisch** und das **Gemüse** auf den **Nudeln** anrichten und mit dem **Koriander** und den **Erdnüssen** garniert servieren.