



## Asiatische Bowl mit Bio-Rinderhack

auf Glasnudeln mit Gemüse und Koriander



ca. 20min



2 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

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen<sup>3</sup>
- 10g Koriander
- 1 Tomate
- 1 unbehandelte Limette
- 25ml Tamari-Sojasauce<sup>5</sup>
- 50ml Hoisinsauce<sup>2,4,5</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- ½EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Wasserkocher
- Wok oder mittelgroße 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 ein falten 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 694kcal, Fett 36.0g, Kohlenhydrate 63.4g, Eiweiß 29.8g



### 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 sauberer Schere 1-2-mal durchschneiden.



### 2. Hackfleisch braten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Das **Hackfleisch** in einer mittelgroßen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer bei starker Hitze in 3-4Min. krümelig anbraten.



### 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 Prise Salz und Pfeffer würzen.



### 4. Zutaten schneiden

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



### 5. Nudeln verfeinern

Die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Sojasauce** mit der **½ der Hoisinsauce**, **1EL Limettensaft** und **½EL Mayonnaise** zu einem **Dressing** verrühren und unter die **Nudeln** und die **Tomaten** heben.



### 6. Anrichten & servieren

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