



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 & gesalzen³
- 20g Koriander
- 2 Tomaten
- 1 unbehandelte Limette
- 50ml Tamari-Sojasauce⁵
- 50ml Hoisinsauce^{2,4,5}

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise¹
- 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.