



## „Dan Dan“-Hack vom Bio-Rind

mit Weizennudeln und Gemüse



ca. 20min



2 Portionen

Unsere kulinarische Reise führt uns heute nach China, wo dieser Klassiker herkommt, in dem scharfe, süße und nussige Aromen perfekt zusammenfinden. Saftiges Bio-Rinderhackfleisch, leckere Weizennudeln und zarter Pak Choi sind die Hauptkomponenten. Übrigens: Der Name „Dan Dan“ kommt von den Tragestangen, auf denen die Straßenverkäufer traditionell ihre Nudeltöpfe befestigt haben.

## Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln <sup>1</sup>
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl <sup>3</sup>
- 30g Sambal Badjak
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Erdnussbutter <sup>2</sup>
- 25ml Tamari-Sojasauce <sup>4</sup>
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pak Choi
- 100ml Ingwer-Würzsauce <sup>1,3,4,5</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 927kcal, Fett 29.8g, Kohlenhydrate 117.8g, Eiweiß 50.4g



### 1. Chiliöl vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Sesamöl** mit **1TL Sambal Badjak** verrühren und mit 1 Prise Salz würzen. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden, den **weißen** und **grünen Teil** getrennt voneinander aufbewahren.



### 4. Nudeln kochen

Inzwischen die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken, dann zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



### 2. Erdnusssauce zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **½ des Knoblauchs** mit der **Erdnussbutter** und **1EL Sojasauce** in einem kleinen Topf verrühren. Bei mittlerer Hitze nach und nach insgesamt 125ml heißes Wasser zugeben und alles zu einer glatten **Sauce** verrühren.



### 5. Hackpfanne verfeinern

Den **restlichen Knoblauch** und den **weißen Teil der Lauchzwiebel** zu dem **Hackfleisch** und dem **Pak Choi** in die Pfanne geben. Dann mit der **Ingwer-Würzsauce** und 50ml Wasser ablöschen und alles noch ca. 5Min. sanft köcheln lassen. Mit der **restlichen Sojasauce** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Hack und Gemüse braten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 1TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. goldbraun anbraten. Den **Pak Choi** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden, in die Pfanne geben und 3-4Min. mitbraten.



### 6. Anrichten und servieren

Die **Erdnusssauce** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, darauf die **Nudeln** und den **Hackfleisch-Pak-Choi-Mix** anrichten. Mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren, nach Geschmack mit dem **Chiliöl** beträufeln und servieren. Beim Essen alles mit Stäbchen oder einer Gabel vermengen.