



„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 ¹
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ³
- 30g Sambal Badjak
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Erdnussbutter ²
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pak Choi
- 100ml Ingwer-Würzsauce ^{1,3,4,5}

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.