



Asiatische Nudelpfanne

mit Schweinehack und schwarzem Sesam

20-30min 2 Personen

Heute gibt es bei dir eine asiatische Nudelpfanne, die garantiert auch ohne Glutamat schmeckt. Dafür sorgen das knusprige Schweinehack, knackige Kaiserschoten, frische Limette und eine aromatische Curry-Gewürzmischung. Da bleibt nur noch: Ran an die Stäbchen!

Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Kaiserschoten
- 1 Karotte
- 1 Packung Schweinehackfleisch
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 1 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 10g frischer Koriander
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe
- große Pfanne
- Sparschäl器
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 816kcal, Fett 31.6g, Kohlenhydrate 95.3g, Eiweiß 41.3g



1. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. **3/4 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch die gesamte Menge **Nudeln** zubereiten.



2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



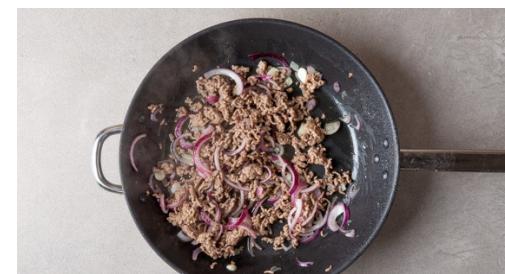
3. Limette vorbereiten

Die **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



4. Gemüse blanchieren

In einem weiteren mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für das **Gemüse** zum Kochen bringen. Die Enden der **Kaiserschoten** abschneiden und die **Schoten** mit einem schrägen Schnitt halbieren. Die **Karotte** schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Das **Gemüse** im kochenden Wasser 2-3Min. bissfest garen, dann abgießen.



5. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. kross anbraten. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** hinzugeben und 1-2Min. mitbraten. Das **Hackfleisch** mit dem **Currypulver**, dem **Limettenabrieb**, dem **Limettensaft nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen.



6. Nudelpfanne fertigstellen

Die **Nudeln** und das **Gemüse** zum **Hackfleisch** in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Mit der **Sojasauce** abschmecken. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden und die **Nudelpfanne** mit dem **Koriander** und dem **schwarzen Sesam** garniert servieren.