



## 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-Gewürzemischung. Da bleibt nur noch: Ran an die Stäbchen!



## Was du von uns bekommst

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

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe
- große Pfanne
- Sparschäler
- 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.



### 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.



### 2. Zwiebel schneiden

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



### 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.



### 3. Limette vorbereiten

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



### 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.