



Pikante Vollkorn-Mie-Nudeln mit Hackfleisch

und Asia-Gemüse in Ingwer-Würzsauce



ca. 20min



2 Portionen

Wer seine Geschmacksknospen gerne zum Tanzen bringt, kann ihnen diesen Tango aus feurigen, frischen und salzigen Noten vorspielen: Vollkorn-Mie-Nudeln haben sich heute in eine Ingwer-Würzsauce gehüllt und schmiegen sich eng an duftig gewürztes Hackfleisch und einen hauchfein vorgeschnittenen Gemüsemix mit Lauch und Karotten. Aber Achtung: Die eingelegten Gurken können einen ganz schön aus dem Takt bringen!

Was du von uns bekommst

- 250g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 1 Gurke
- 250g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 1 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 100ml Ingwer-Würzsauce ^{1,3,4,5}
- 35g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Erdnüsse** (2), **Sesamsamen** (3), **Sojabohnen** (4), **Schwefeldioxid und Sulphite** (5).

Kann Spuren enthalten von:
Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1048kcal, Fett 37.9g,
Kohlenhydrate 126.3g, Eiweiß 44.6g



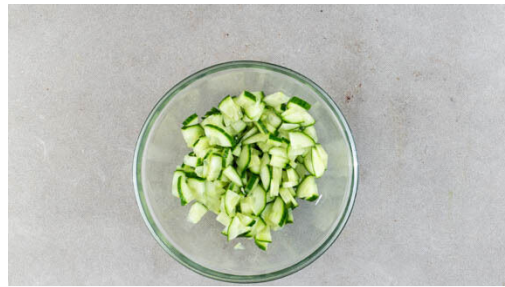
1. Gemüse garen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. 4EL Wasser in einer großen Pfanne oder einem Wok aufkochen, dann den **Gemüsemix** mit 1TL Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer hinzufügen und 4-5Min. garen, bis das Wasser verdampft ist. Das **Gemüse** aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne aufbewahren.



4. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** und die **Gewürzmischung** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze in 5-6Min. krümelig anbraten.



2. Gurken einlegen

Die **Gurke** längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Mit 1TL Essig und 1 Prise Salz vermengen.



5. Sauce anrühren

Die **Ingwer-Würzsauce** mit 1TL Pflanzenöl, 1TL Essig und 1EL Wasser verrühren.



3. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



6. Erdnüsse hacken

Die **Erdnüsse** fein hacken. Die **Nudeln** und das **Gemüse** mit dem **Hackfleisch** und der **½ der Sauce** in der Pfanne vermengen. Bei mittlerer Hitze ca. 2Min. erwärmen, dann auf Teller verteilen. Die **Gurken** auf den **Nudeln** anrichten, mit der **restlichen Sauce** beträufeln und mit den **Erdnüssen** garniert servieren.