



## Pikante Vollkorn-Mie-Nudeln mit Hackfleisch

und Asia-Gemüse in Ingwer-Würzsauce



ca. 25min



4 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

- 500g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln <sup>1</sup>
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 2 Gurken
- 500g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 2 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 200ml Ingwer-Würzsauce <sup>1,3,4,5</sup>
- 70g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer 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 1045kcal, Fett 37.9g,  
Kohlenhydrate 125.4g, Eiweiß 44.4g



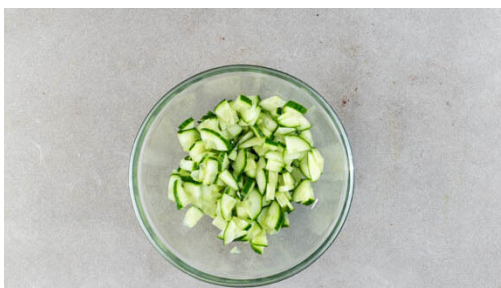
### 1. Gemüse garen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. 6EL Wasser in einer großen Pfanne oder einem Wok aufkochen, dann den **Gemüsemix** mit 2TL Essig sowie je ½TL 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 2EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze in 5-6Min. krümelig anbraten.



### 2. Gurken einlegen

Die **Gurken** längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Mit 2TL Essig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



### 5. Sauce anrühren

Die **Ingwer-Würzsauce** mit 2TL Pflanzenöl, 2TL Essig und 2EL 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.