



Asia-Nudelpfanne mit Schweinehack

und Pak-Choi-Gemüse



20-30min



2 Personen

Heute gibt es bei dir eine asiatische Nudelpfanne, die garantiert auch ohne Geschmacksverstärker schmeckt. Dafür sorgen das knusprige Schweinehack, knackige Karotte und Pak Choi, frische Limette und eine aromatische Gewürzmischung mit Zutaten wie Sternanis, Nelken und Tigerpfeffer. Da bleibt nur noch eins: Ran an die Stäbchen!

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pak Choi
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300g Udon-Nudeln¹
- 1 Packung Schweinehackfleisch
- 1 Päckchen chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 1 Packung Sojasauce^{1,6}
- 10g frischer Koriander
- 1 Päckchen Sesam¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 751kcal, Fett 33.8g, Kohlenhydrate 71.5g, Eiweiß 37.0g



1. Limette vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **1/2 der Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



2. Gemüse schneiden

Das untere Ende vom **Pak Choi** dünn abschneiden. Den **grünen Pak-Choi-Teil** in breitere, den **weißen Teil** in dünnerne Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



3. Nudeln kochen

Die **1/2 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Nudeln** verwenden. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.



4. Karotten blanchieren

In einem weiteren mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Karotten** zum Kochen bringen und diese 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 der **Gewürzmischung**, dem **Limettenabrieb**, dem **Limettensaft nach Geschmack** sowie mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Nudelpfanne fertigstellen

Die **Nudeln**, die **Karotten** und den **Pak Choi** zum **Hackfleisch** in die Pfanne geben, alles gut vermengen und mit der **Sojasauce** abschmecken. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden und die **Nudelpfanne** mit dem **Koriander** und dem **Sesam** bestreut servieren.