MARLEY SPOON



Udon-Nudeln mit saftigem Schweinehack

mit würziger Misosauce und Karotten

ca. 30min 4 Portionen

Wer es scharf mag, kann mit diesem Gericht einfach nichts falsch machen. Unsere asiatisch inspirierten Udon-Nudeln werden heute mit saftigem Schweinehackfleisch und einer würzig-scharfen Misosauce serviert. Die lieben Karotten dürfen sich hier auch noch geschmeidig dazugesellen, bevor du dieses Streetfood-Ensemble mit feinen Lauchzwiebeln garnierst. Wir wünschen ein frohes Mahl!

Was du von uns bekommst

- 450g Udon-Nudeln [1]
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Karotten
- 500g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 50g Misopaste [2]
- 2 Lauchzwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- Wok oder große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Sojabohnen** (2).

Kann Spuren enthalten von: Eier

Nährwertangaben pro Portion
Energie 874kcal, Fett 31.1g, Kohlenhydrate 103.5g, Eiweiß 41.3g



1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.



2. Hackfleisch braten

In einem Wok oder in einer großen Pfanne 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze erwärmen. Die **Karotten** in die Pfanne geben und 4–5Min. rührend anbraten. Dann das **Hackfleisch** und den **Knoblauch** hinzugeben, mit ½TL Salz würzen und 5–6Min. weiterbraten, bis das **Fleisch** goldbraun und leicht knusprig ist.



3. Nudeln kochen

In der Zwischenzeit die **Nudeln**in das kochende Wasser geben und in 4–6Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **500ml Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Sauce zubereiten

1EL Honig, 2EL hellen Essig und die **Misopaste** verrühren, dann 2EL Pflanzenöl und **350–400ml Nudelwasser** hinzugeben und rühren, bis eine glatte **Sauce** entsteht. Abschmecken und ggf. mit mehr Honig, Essig, Salz und Pfeffer würzen.



5. Nudeln vermengen

Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Nudeln** mit dem **Fleisch** und der **Misosauce** vermengen. Je nach gewünschter Konsistenz ggf. mehr **Nudelwasser** zugeben.



6. Anrichten und servieren

Die **Nudeln** auf tiefe Teller oder Schüsseln verteilen und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.