MARLEY SPOON



Koreanische Hackfleisch-Bolognese

mit Pilzen und Spinat, dazu Asia-Nudeln

ca. 25min 3 Portionen

Korea und Italien trennen viele Kilometer, doch die Länder verbindet die gemeinsame Leidenschaft für Nudeln! Hier kommt das Beste aus beiden Welten: Während die Bolognese aus Hackfleisch, Ingwer, Sojasauce und koreanischer Chilipaste vor sich hin köchelt, verbinden sich die Aromen und schicken deine Geschmacksknospen später direkt in den Urlaub! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 250g Champignons
- 450g Udon-Nudeln [1]
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 375g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 25g koreanische Chilipaste [1,3]
- 25ml Tamari-Sojasauce [3]
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl [2]
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- 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), **Sesamsamen** (2), **Sojabohnen** (3).

Kann Spuren enthalten von: Eier

Nährwertangaben pro Portion
Energie 838kcal, Fett 23.9g, Kohlenhydrate 109.9g, Eiweiß 48.2g



1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen und grob würfeln.



2. Pilze schneiden

Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen.



3. Sauce kochen

Die **Zwiebeln**, die **Knoblauch-Ingwer-Paste** und die **Pilze** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 4Min. anbraten. Das **Hackfleisch**, **1EL Chilipaste**, die **Sojasauce**, 1EL Essig und 1EL (braunen) Zucker zugeben und unter Rühren 8–10Min. braten, bis sich eine dicke **Sauce** bildet. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.



4. Nudeln kochen

6 Nudelnester in das kochende Wasser geben und in 3–5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann zurück in den Topf geben und mit dem **Sesamöl** vermengen.



5. Spinat zugeben

Den **Spinat** gründlich waschen und nach und nach in die **Sauce** geben und zusammenfallen lassen. Die **Sauce** nach Geschmack mit mehr **Chilipaste** sowie Salz und Pfeffer würzen.



6. Garnitur vorbereiten

Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Nudeln** mit der **Sauce** anrichten, mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**