MARLEY SPOON



Koreanische Bio-Hackfleischpfanne

würzig-pikant mit Udon-Nudeln

ca. 25min 2 Portionen

Aus deiner Kochbox kommt dir heute eine volle Ladung Umami-Geschmack entgegen: Mit Zutaten wie braunen Champignons, Bio-Rinderhackfleisch, Miso- und koreanischer Chilipaste steigst du hoch auf den Olymp der herzhaften und würzigen Geschmacksnoten. Die elastischen Udon-Nudeln sind ein ausgezeichnetes Transportmittel für die großartige Reise, von der man nur ungern wieder zurückkommen mag.

Was du von uns bekommst

- 225g Udon-Nudeln [1]
- 250g braune Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 25g koreanische Chilipaste [1,3]
- 25g Misopaste [3]
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl [2]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße 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 917kcal, Fett 38.5g, Kohlenhydrate 100.2g, Eiweiß 42.9g



1. Pilze schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln.



2. Pilze anbraten

Die **Pilze** in einer mittelgroßen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3–4Min. goldbraun anbraten. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Pilze** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



3. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4–6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



4. Hackfleisch braten

Inzwischen 1EL Pflanzenöl in der Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Das **Hackfleisch** zugeben und in 4–6Min. gar und leicht knusprig braten. Die **Chilipaste**, die **Misopaste** und die **Tomatenwürfel** einrühren und 30Sek.–1Min. erhitzen, dann den **Knoblauch** hinzugeben und ebenfalls ca. 30Sek. mitbraten.



5. Nudeln unterheben

Das **Hackfleisch** mit ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen. Die **Pilze** zurück in die Pfanne geben, dann die **Nudeln** unterheben und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Die **Udon-Nudeln** mit der **Hackfleisch-Pilz-Pfanne** auf Teller verteilen, mit dem **Sesamöl** beträufeln und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.