



Asia-Nudelpfanne mit Rinderhack und grünen Bohnen

 20-30min  2 Personen

Diese schnelle Nudelpfanne macht doppelt glücklich! Zum einen ist die Kombination mit Rinderhack, buntem Gemüse, asiatischen Nudeln und einer würzigen Sauce richtig lecker. Und dann ist da noch die feine Schärfe von Chili - wusstest du, dass durch sie Glückshormone, die sogenannten Endorphine, ausgeschüttet werden? Diese wirken entspannend auf unseren Körper. Da langten wir doch doppelt gerne zu!

Was du von uns bekommst

- 300g Udon-Nudeln ¹
- 1 Karotte
- 250g grüne Bohnen
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 50ml Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Knoblauchpresse
- Sparschäler
- Küchenreibe
- 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 936kcal, Fett 38.0g, Kohlenhydrate 103.6g, Eiweiß 41.8g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Karotte** schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Enden der **Bohnen** abschneiden, dann die **Bohnen** einmal in der Mitte durchschneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Chilischote** längs halbieren, entkernen und fein würfeln.



4. Hackfleisch anbraten

Inzwischen das **Hackfleisch** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. scharf anbraten. Dabei das **Hackfleisch** mit einem Pfannenwender krümelig zerdrücken.



2. Sauce vorbereiten

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder fein reiben. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** mit der **Sojasauce**, der **Hoisinsauce**, 2EL Pflanzenöl, 2EL (hellem) Essig, 3EL Wasser und 1/2TL Zucker gut verrühren. Nach Geschmack **Chili** unterrühren.



5. Gemüse mitbraten

Die **Karotten** und die **Bohnen** dazugeben und 3Min. in der Pfanne schwenken, dann die Hitze reduzieren und mit der **Sauce** ablöschen. Das **Fleisch** und das **Gemüse** abgedeckt 5-6Min. köcheln lassen. **Tipp:** Wer das **Gemüse** weniger knackig mag, gibt danach ca. 2EL Wasser hinzu und verlängert die Kochzeit um 2-3Min.



3. Nudeln kochen

2/3 der Nudeln in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. Zwischendurch mit einer Gabel auflockern. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch alle **Nudeln** verwenden.



6. Nudelpfanne fertigstellen

Die **Nudeln** in die Pfanne geben, alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Nudelpfanne** auf Teller verteilen und mit den **Lauchzwiebeln** und ggf. der **restlichen Chili** garniert servieren.