

MARLEY SPOON



Asiapfanne mit Faschiertem, scharfem Gemüse und Eiernudeln



20-30min



2 Personen

Wir kombinieren das asiatische Nudelgericht mit scharf angebratenem Faschiertem, buntem Gemüse und einer würzigen Sauce aus Ingwer, Knoblauch, Sojasauce und Chili. Scharfes Essen ist nicht nur gesund, sondern macht auch glücklich! Denn durch die Schärfe werden Endorphine ausgeschüttet und die Glückshormone wirken entspannend auf unseren Körper - da können wir nicht genug von bekommen!

Was du von uns bekommst

- rote Zwiebel
- Hoisin Sauce ^{1,6,11}
- Fisolen
- gemischtes Faschiertes
- Thaichili
- Karotten
- frischer Ingwer
- Weizennudeln ¹
- Knoblauchzehe
- Jungzwiebel
- Sojasauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler
- Wasserkocher

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 935.0kcal, Fett 34.6g, Eiweiß 41.6g, Kohlenhydrate 114.6g



1. Gemüse schneiden

Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen. Die **Karotten** schälen und in dünne, schräge Scheiben schneiden. Enden der **Fisolen** abschneiden, dann die **Fisolen** einmal in der Mitte durchschneiden. **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



4. Fleisch anbraten

Inzwischen eine große Pfanne auf hohe Stufe erhitzen. Das **Faschierte** und die **Zwiebel** darin mit 1EL Öl ca. 2Min. scharf anbraten.



2. Sauce vorbereiten

Ingwer schälen, am besten klappt das, wenn man mit einem Teelöffel die Schale abkratzt. Dann den **Ingwer** reiben und die **Knoblauchzehe** schälen und pressen oder fein reiben. Beides mit der **Sojasauce**, 3EL Wasser, **Hoisinsauce**, 2EL hellen Essig, 1/2TL Zucker und 2EL Öl gut verrühren. Wer es scharf mag, hackt die **Chili** klein.



5. Gemüse dazugeben

Karotten und **Fisolen** dazugeben und 3Min. in der Pfanne schwenken, dann die Hitze auf niedrige Stufe runter drehen und die Pfanne mit der **Sauce** ablöschen. Nun nach gewünschtem Schärfegrad die gehackte **Chili** dazugeben. Alles gut vermengen und zugedeckt ca. 5-6Min. köcheln. Wer das **Gemüse** weniger knackig mag, gibt 2EL Wasser zu und köchelt es 2-3Min. länger.



3. Nudeln kochen

Einen mittleren Topf mit aufgekochtem Wasser füllen und 1TL Salz darin auflösen. **3/4** der **Nudeln** nach Packungsanweisung kochen. Die fertigen **Nudeln** abgießen und abtropfen lassen. Wer sehr hungrig ist, verwendet alle **Nudeln**.



6. Anrichten

Zum Schluss die **Nudeln** in die Pfanne geben und alles gut miteinander mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Jungzwiebel** putzen und in schräge Scheiben schneiden und das Gericht damit bestreuen.