

MARLEY SPOON



Asiatische Nudelpfanne

mit Schweinehack und schwarzem Sesam



20-30Min.



3-4 Personen

Heute gibt es bei dir eine asiatische Nudelpfanne, die garantiert auch ohne Glutamat schmeckt. Dafür sorgen das knusprige Schweinehack, knackige Kaiserschoten, frische Limette und eine Würzmischung mit lauter feinen Zutaten wie Zitronengras, Ingwer, Rosmarin und Kurkuma. Da bleibt nur noch: Ran an die Stäbchen!

Was du von uns bekommst

- frischer Koriander
- Kaiserschoten
- „Yokos Tofugewürz“¹⁰
- unbehandelte Limette
- Karotten
- rote Zwiebel
- Schweinehackfleisch
- Mie-Nudeln¹
- Knoblauch
- Sojasauce^{1,6}
- schwarzer Sesam¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler
- Zitronenpresse

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 805.0kcal, Fett 36.1g, Eiweiß 38.4g, Kohlenhydrate 77.8g



1. Nudeln kochen

In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen und die **Nudeln** darin ca. 3-4Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Gemüse blanchieren

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für das **Gemüse** zum Kochen bringen. Die Enden der **Kaiserschoten** abschneiden und die **Schoten** mit einem schrägen Schnitt halbieren. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Das **Gemüse** im kochenden Wasser ca. 2-3Min. bissfest garen, dann abgießen.



2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



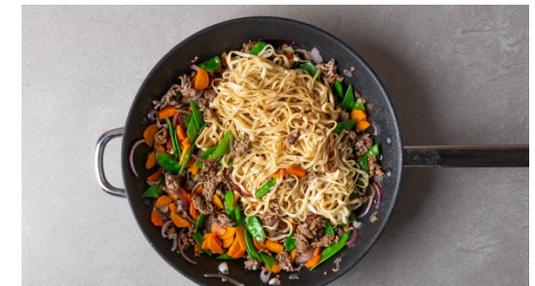
5. Hackfleisch anbraten

In einer großen Pfanne 1EL Pflanzenöl erhitzen und das **Hackfleisch** darin 4-5Min. kross anbraten. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** hinzufügen und 1-2Min. mitbraten. Das **Fleisch** mit dem **Tofugewürz**, **Limettenabrieb** und **-saft nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen.



3. Limette vorbereiten

Die **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** halbieren und den **Saft** auspressen.



6. Nudelpfanne mischen

Die **Nudeln** und das **Gemüse** in die Pfanne geben, mit dem **Hackfleisch** vermengen und mit **Sojasauce** abschmecken. Den **Koriander samt Stängeln** grob hacken und die **Nudelpfanne** mit **Koriander** und **schwarzem Sesam** bestreut servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.  **#marleyspooning**