

MARLEY SPOON



Auberginen-Hackfleisch-Pfanne

mit Erdnüssen und Reisbandnudeln



20-30Min.



3-4 Personen

Vor dieser aromatischen Hackfleischpfanne müssen wir eigentlich warnen – sie macht ganz schnell süchtig. Dank Honig, Sojasauce und Ingwer bekommt die Auberginen-Hackfleisch-Sauce nämlich ganz viel Umami. So nennt man die fünfte Geschmacksrichtung, die in etwa mit herzhaft-würzig übersetzt werden kann. Dazu gibt es Reisbandnudeln, frischen Koriander und knackige Erdnüsse.

Was du von uns bekommst

- 10g frischer Koriander
- 40g frischer Ingwer
- 2 Auberginen
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 100ml Sojasauce^{1,6}
- 25ml Honig
- 2 Zwiebeln
- 400g Reisbandnudeln

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 820.0kcal, Fett 29.6g, Eiweiß 36.2g, Kohlenhydrate 98.6g



1. Nudeln vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen und ca. **2/3 der Nudeln** darin in 7-8Min. gar ziehen lassen. Die **Nudeln** in ein Sieb angießen und abtropfen lassen.

Tipp: Wer mag, kann auch **mehr Nudeln** verwenden.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein würfeln. Die **Auberginen** längs in ca. 1cm breite Scheiben schneiden, dann würfeln und leicht salzen.



3. Gemüse anbraten

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Auberginen** und das **Rinderhack** dazugeben und 4-5Min. mitbraten.



4. Pfanne fertigstellen

Mit dem **Honig**, der **Sojasauce** und 100-150ml Wasser ablöschen und 6-7Min. einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.



5. Garnitur vorbereiten

Inzwischen die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Die **Erdnüsse** ebenfalls grob hacken.



6. Anrichten

Die **Nudeln** auf Teller geben, die **Auberginen-Hackfleisch-Pfanne** darüber verteilen und alles gut miteinander vermengen. Mit dem frisch geschnittenen **Koriander** und den **Erdnüssen** garnieren.