



Asia-Nudelpfanne mit Hack und grünen Bohnen

 20-30min  3-4 Personen

Diese schnelle Nudelpfanne macht doppelt glücklich! Zum einen ist die Kombination mit saftigem Hackfleisch, 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

- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 2 Karotten
- 1 Packung grüne Bohnen
- 2 rote Zwiebeln
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 2 Packungen Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 2 Packungen gemischtes Hackfleisch (Rind & Schwein)
- 2 Lauchzwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- 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.

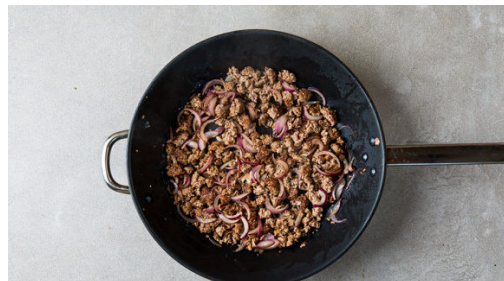
Nährwertangaben pro Portion

Energie 841kcal, Fett 34.2g, Kohlenhydrate 94.1g, Eiweiß 38.7g



1. Gemüse schneiden

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



4. Hackfleisch anbraten

Inzwischen das **Hackfleisch** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. scharf anbraten.



2. Sauce vorbereiten

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder fein reiben. **Beides** mit der **Sojasauce**, der **Hoisinsauce**, 3EL Olivenöl, 3EL (hellem) Essig, 6EL Wasser und 1TL 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. Wer das **Gemüse** weniger knackig mag, gibt danach ca. 2EL Wasser hinzu und verlängert die Kochzeit um 2-3Min.



3. Nudeln kochen

Sobald das Wasser kocht, den Topf von der Hitze nehmen und **3/4 der Nudeln** darin einweichen und ca. 2-3Min. garziehen lassen. Zwischendurch mit einer Gabel auflockern. Die fertigen **Nudeln** abgießen und abtropfen lassen.



6. Nudelpfanne fertigstellen

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