Asia Nudeln aus Gemüse mit Rinderhack

Zutaten

Menge

2	Zucchini
2	große Möhren
1	rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1 gr. Stück	Ingwer
1	rote Chilischote
50 g	Erdnüsse, geröstet und gesalzen
1	kleines Bund Koriandergrün
3 EL	Öl, z.B. geröstetes Sesamöl
200 g	Rinderhackfleisch
100 ml	Wasser
1 gestr. TL	Speisestärke
1/2	Limette
3 EL	Sojasauce
1/2 TL	Tomatenmark
1 gestr. TL	Zucker
	Salz
	schwarzer Pfeffer

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Je Portion: 2826 kJ, 676 kcal, 27 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 48 g Fett, 60 g Cholesterin, 11 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €€

Zubereitung

Step 1:
Zuerst musst du die Nudeln aus Gemüse in Form bringen. Dazu die Zucchini und Möhren mit einem Sparschäler oder einem Julienneschneider in Spaghetti oder Banudeln hobeln.

Step 2:
Für die Soße schälst du die Zwiebel, halbierst sie und schneidest sie in Ringe. Den Knoblauch und den Ingwer ebenfalls schälen und fein würfeln. Die Chilischote entkernen und fein würfeln.

Step 3:
Nun die Erdnüsse und den Koriander grob hacken. Beides vermischen und erst einmal beiseite stellen.

Step 4:
Jetzt stellst du eine große Pfanne auf und erhitzt sie auf höchste Stufe. Einen Esslöffel Öl in die Pfanne geben und das Hackfleisch darin 4 Minuten lang krümelig braten. In der Zwischenzeit 100 Milliliter Wasser mit der Speisestärke glatt rühren.

Step 5:
Wenn das Hack anfängt zu bräunen, kannst du die Zwiebeln, den Knoblauch, Ingwer und Chili dazu geben und zwei Minuten lang weiter braten. Nun das Hack mit dem Saft der halben Limette, der Sojasauce, Tomatenmark und Zucker vermengen, die Speisestärkemischung dazu geben und einmal aufkochen, leicht salzen und pfeffern. Dann warm stellen.

Step 6:
Nun eine weitere große Pfanne oder Wok aufstellen und das restliche Öl darin erhitzen. Gib anschließend die Möhren hinein, nach ca. zwei Minuten dann die Zucchinis hinzufügen. Nach weiteren zwei Minuten die Pfanne vom Herd nehmen, leicht salzen und pfeffern.

Step 7:
Die Nudeln aus Gemüse zusammen mit der Soße anrichten und mit der Erdnuss-Koriander-Mischung bestreut servieren.