

Fettuccine Dandan-Style mit Hackfleisch

5-Gewürz-Mix, Pak Choi und Erdnuss-Chili-Öl

Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 1227 kcal • Tag 2 kochen



gemischte Hackfleischzubereitung



Fettuccine



5-Gewürzpulver



Hoisinsoße



Sojasoße



Pak Choi



Erdnussbutter



Erdnüsse, gesalzen



Frühlingszwiebel



milder Chili-Mix



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 g
Fettuccine 15)	270 g	360 g	500 g
5-Gewürzpulver	2 g**	3 g**	4 g
Hoisinsoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Sojasoße 11) 15)	50 ml	75 ml	100 ml
Pak Choi DE)	200 g	300 g**	400 g
Erdnussbutter 1)	50 g	75 g	100 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	30 g**	40 g
Frühlingszwiebel EG MA SN DE)	2	3	4
milder Chili-Mix	2 g	2 g	4 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 530 g)
Brennwert	960 kJ/230 kcal	5133 kJ/1227 kcal
Fett	11,4 g	60,8 g
– davon ges. Fettsäuren	3,1 g	16,8 g
Kohlenhydrate	21,4 g	114,3 g
– davon Zucker	2,9 g	15,5 g
Eiweiß	10,2 g	54,6 g
Salz	1,6 g	8,55 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 1) Erdnüsse **11)** Soja **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **SN:** Senegal



1 Fettuccine kochen

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Fettuccine** hinzugeben und 11 – 12 Min. bissfest garen. Anschließend durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.



2 Für das Chili-Öl

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** erhitzen.

Währenddessen weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in Ringe schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Chili-Mix (Achtung: scharf!), Erdnüsse**, grünen Teil der **Frühlingszwiebel** und **Salz*** vermengen. Das heiße **Öl** über die **Mischung** geben und beiseite stellen.



3 Dandan-Fleisch anbraten

Strunk vom **Pak Choi** abschneiden und den weißen Teil des **Pak Choi** in 1 – 2 cm Stücke schneiden, grünen Teil ganz lassen.

In derselben großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hackfleisch** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten. Hitze reduzieren, **Pak Choi**, die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **5-Gewürzpulver**, **Hoisinsoße** und Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Sojasoße** hinzufügen und noch 4 – 5 Min. braten.



4 Währenddessen

In einer großen Schüssel **Erdnussbutter**, restliche **Sojasoße** und 100 ml [150 ml | 200 ml] heißes **Wasser*** vermengen.

Tipp: Die **Erdnussbutter** muss nicht komplett glatt gerührt sein.



5 Fettuccine vollenden

Die vorbereitete **Soße** in den Topf mit den abgegoßenen **Fettuccine** geben und alles vermengen.



6 Anrichten

Fettuccine mit **Soße** auf tiefe Teller verteilen, dann mit **Dandan-Fleisch** toppen und mit **Erdnuss-Chili-Öl** beträufeln.

Guten Appetit!

Milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili-Mix. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

