

Süß-saure Glasnudelpfanne mit Hackfleisch

Lauch, Karotten und Cashewkernen

Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 660 kcal • Tag 2 kochen

28



Glasnudeln



gemischte
Hackfleischzubereitung



Karotte-Lauch-Mix



Sojasoße



Sweet Chili Soße



Knoblauchzehe



geröstete Cashewkerne



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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Zucker*, Pfeffer*, Wasser*, Weißweinessig*, Salz*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Glasnudeln	100 g	200 g	200 g
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 g
Karotte-Lauch-Mix	200 g	300 g	400 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Sweet Chili Soße 14)	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
geröstete Cashewkerne 2) 25)	20 g	20 g	40 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. 400 g)
Brennwert	687 kJ/164 kcal	2761 kJ/660 kcal
Fett	7,5 g	30,2 g
– davon ges. Fettsäuren	2,9 g	11,5 g
Kohlenhydrate	17 g	68,4 g
– davon Zucker	5,4 g	21,8 g
Eiweiß	6,9 g	27,8 g
Salz	0,98 g	3,93 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: **2)** Schalenfrüchte **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen **25)** Kaschunüsse

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

Ursprungsländer: ES: Spanien



1 Glasnudeln ziehen lassen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen und **Glasnudeln** darin 5 – 7 Min. einweichen. **Glasnudeln** nach der Garzeit in ein Sieb gießen, mit kaltem **Wasser** abspülen und abtropfen lassen.



2 Hackpfanne zubereiten

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen.

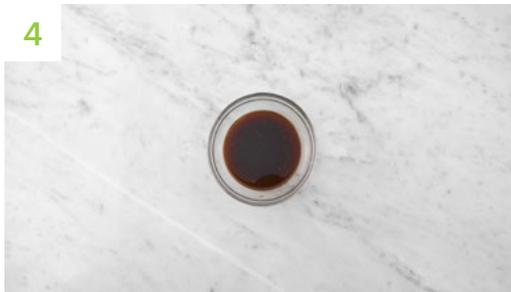
Gemischtes Hack in die Pfanne geben und 2 – 3 Min. scharf anbraten.

Knoblauch fein hacken und dazugeben. 1 Min. zusammen kochen.



3 Gemüse mitbraten

Gemüse in die Pfanne geben, die Hitze auf mittlere Hitze reduzieren und, mit gelegentlichen Umrühren, alles 5 – 6 Min. anbraten, bis das **Gemüse** bissfest ist.



4 Soße vorbereiten

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Sojasoße**, **Sweet Chili Soße**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Pfeffer*** und 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** vermengen.



5 Glasnudelpfanne fertigstellen

Soße, die Hälfte der **Cashews** und **Glasnudeln** in die Pfanne geben. 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Nudeln** die **Soße** eingedickt haben.

Mit **Pfeffer*** und **Weißweinessig*** abschmecken.



6 Anrichten

Glasnudelpfanne auf tiefe Teller verteilen.

Mit restlichen **Cashews** garnieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

