

# Süß-saure Glasnudelpfanne mit Hackfleisch

Lauch, Karotten und Cashewkernen

15 – 25 Minuten • 659 kcal • Tag 2 kochen

28



gemischte  
Hackfleischzubereitung



Glasnudeln



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
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 g
Glasnudeln	100 g	200 g	200 g
Karotte-Lauch-Mix	200 g	300 g	400 g
Sojasoße <b>11)</b> <b>15)</b>	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Sweet Chili Soße <b>14)</b>	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
geröstete Cashewkerne <b>2)</b> <b>25)</b>	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	685 kJ/164 kcal	2755 kJ/659 kcal
Fett	7,6 g	30,4 g
– davon ges. Fettsäuren	2,9 g	11,8 g
Kohlenhydrate	17 g	68,4 g
– davon Zucker	5,4 g	21,8 g
Eiweiß	6,9 g	27,8 g
Salz	1,08 g	4,35 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!)

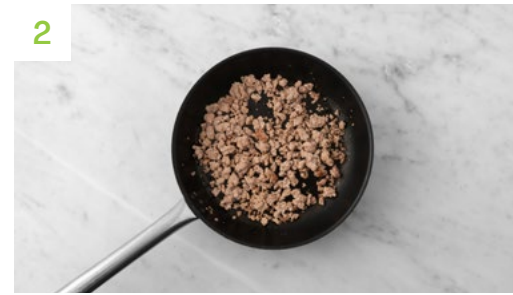
**Ursprungsländer:** **ES:** Spanien



### 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>

