



Udon-Pfanne mit Bio-Rinderhack und feinwürzigem Kumin

dazu Karotten, Ingwer und Knoblauch

Extra schnell 15 - 25 Min • 855 kcal



-  Kumin, gemahlen
-  Zwiebel
-  Karotte
-  Ingwerpaste (im Kühlbeutel)
-  Knoblauchzehe
-  Sojasoße, salzreduziert
-  Udon-Nudeln
-  Süße Soße, Asiatische Art
-  Sesamöl
-  Bio Rinderhackfleischzubereitung



Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Öl*, Salz*

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Kumin, gemahlen	1 g**	1,5 g**	2 g
Zwiebel DE NL EG	2	3	4
Karotte DE IL ES NL	2	3	4
Ingwerpaste (im Kühlbeutel)	10 g	15 g**	20 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Sojasoße, salzreduziert 13)	20 ml	40 ml	40 ml
11) 15)			
Udon-Nudeln 13) 15)	440 g	660 g	880 g
Süße Soße, Asiatische Art 13)	70 g	105 g	140 g
11) 15)			
Sesamöl 3)	10 ml	20 ml	20 ml
Bio			
Rinderhackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 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. 610 g)
Brennwert	589 kJ/141 kcal	3579 kJ/855 kcal
Fett	6,1 g	36,8 g
- davon ges. Fettsäuren	2,8 g	17 g
Kohlenhydrate	14,8 g	90,2 g
- davon Zucker	4,1 g	24,7 g
Eiweiß	6,5 g	39,7 g
Salz	0,71 g	4,34 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: 3) Sesamsamen 11) Soja 13) Glutenhaltiges Getreide 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten IL: Israel ES: Spanien

1



Gemüse schneiden

Knoblauch fein hacken.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Karotte nach Belieben schälen und schräg in 0,5 cm Scheiben schneiden.

2



Nudelpfanne zubereiten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen. Karotten und Zwiebeln darin 3 – 4 Min. anbraten.

Inzwischen in einer kleinen Schüssel Sojasoße, Stir-Fry Sauce, Ingwerpaste und Knoblauch vermengen.

Hackfleisch, Udonnudeln und Kumin in die Pfanne geben und 3 – 4 Min. mitbraten.

3



Anrichten

Pfanninhalt mit der vorbereiteten Soße ablöschen und 2 Min. einköcheln lassen. Mit Salz*, Pfeffer* und Sesamöl abschmecken.

Nudelpfanne auf tiefe Teller verteilen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem
frischen Einstiegsrabatt ein!

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

