

# Vietnamesische Chinudeln mit Rinderhackfleisch dazu Paprika und Buschbohnen, getoppt mit Erdnüssen

Thermomix kocht • 738 kcal • Tag 2 kochen

2



Simmentaler  
Rinderhackfleisch



Buschbohnen



rote Spitzpaprika



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Sojasoße



Hoisinsoße



Zitronengras



Chili-Nudeln



Rinderbrühe



Erdnüsse



Maisstärke



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

**thermomix**

30 [30 | 35] Min.

30 [30 | 35] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 hohes Rührgefäß,  
1 großer Topf und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Simmentaler Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
rote Spitzpaprika <b>ES</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
rote Chilischote <b>NL</b>	1	1	2
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	25 ml	50 ml
Hoisinsoße <b>11) 15)</b>	25 ml	45 ml**	50 ml
Zitronengras <b>TH</b>	1	1	2
Chili-Nudeln <b>15)</b>	200 g	300 g**	400 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Erdnüsse <b>1)</b>	10 g	20 g	20 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 430 g)
Brennwert	725 kJ/173 kcal	3088 kJ/738 kcal
Fett	5,94 g	25,31 g
– davon ges. Fettsäuren	2,45 g	10,44 g
Kohlenhydrate	18,50 g	78,79 g
– davon Zucker	3,95 g	16,83 g
Eiweiß	5,82 g	24,80 g
Salz	0,926 g	3,945 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:** **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **TH:** Thailand



## Zu Beginn

**Knoblauch** abziehen.

**Roten Chili** längs halbieren, entkernen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.

Beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen (**Achtung: scharf!**).

**Zitronengras** anklopfen und quer halbieren.



## Für die Soße

150 g [225 g | 300 g] **Wasser\***, **Rinderbrühe**, **Maisstärke** und **Hoisinsoße** in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 7** mixen und in ein hohes Rührgefäß umfüllen.



## Für die Bohnen

Enden der **Buschbohnen** abschneiden, **Bohnen** dritteln und in den Gareinsatz geben. 350 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen reichlich heißes **Wasser** in einen großen Topf füllen, **salzen\***, zum Kochen bringen und mit der Zubereitung fortfahren.



## Hackfleisch & Paprika

**Spitzpaprika** halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe auf hoher Stufe erhitzen und **Hackfleisch** darin ca. 2 Min. anbraten. **Paprikastücke** zufügen und 3 – 4 Min. mitbraten.

**Chilnudeln** ins kochende **Wasser** geben und 5 – 6 Min. bissfest garen. Danach durch den Varoma-Behälter abgießen.



## Soße kochen

**Knoblauch-Chili-Mix** und **Zitronengras** in die Pfanne zugeben und ca. 2 Min. mit andünsten. Pfanneninhalte mit **Hoisin-Soßenmix** ablöschen und die Hitze reduzieren.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Bohnen** in die Pfanne zugeben. Gemeinsam kurz weitergaren, bis das **Gemüse** gar und die **Soße** leicht dickflüssig geworden ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Zitronengras** aus der Pfanne nehmen.

**Chilnudeln** in die Pfanne zugeben und unterheben.

**Asiatische Rinderhack-Pfanne** auf Teller verteilen, mit **Erdnusskernen** bestreuen und nach Geschmack mit **Sojasoße** beträufeln.

## Guten Appetit!

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

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

