



# SOBANUDELN MIT RINDERHACK UND MISO, Champignons und Lauch

EXPRESS REZEPT



Sobanudeln



Knoblauch-Zwiebel-Paste



Rinderhackfleisch



Champignons, Lauch, Karotten (geschnitten)



veg. weiße Miso-paste



Sojasoße



Schwarzkümmel



Stärke

15 Minuten

Stufe 1

2 Tag 1-2 kochen

Zum Kochen benötigst Du **1 hohes Rührgefäß, 1 große Pfanne, 1 Sieb** und **1 großen Topf**.



## 1 KLEINE VORBEREITUNG

Erhitze Wasser im **Wasserkocher**.

In einen großen Topf reichlich heißes Wasser füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

In einem hohen Rührgefäß **Maisstärke, Misopaste, Sojasoße** und 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser\*** gut vermischen.



## 2 FLEISCH ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** auf hoher Stufe erhitzen, **Hackfleisch** mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Knoblauch-Zwiebel-Paste** 3 – 4 Min. scharf anbraten. **Gemüse** hinzufügen und für ca. 3 Min. mitbraten.



## 3 NUDELN KOCHEN

Währenddessen 150 g [225 g | 300 g] **Sobanudeln** in den großen Topf geben und

3 – 5 Min. bissfest garen. Danach in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser kurz abspülen.



## 4 SOSSE ZUBEREITEN

**Gemüse** und **Hackfleisch** mit der vorbereiteten **Misobrüh**e ablöschen und alles gut verrühren. Alles zusammen ca. 3 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** ein bisschen eingedickt und das **Gemüse** bissfest ist.



## 5 NUDELN VOLLENDEN

**Sobanudeln** unter das **Gemüse** heben und alles gut vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Sobanudel-Miso-Pfanne** auf tiefen Tellern anrichten, mit **Schwarzkümmel** garnieren und genießen.

## Guten Appetit!

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Sobanudeln 1) 10)	150 g	225 g	300 g
Knoblauch-Zwiebel-Paste	1 EL	1½ EL	2 EL
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Champignons, Lauch, Karotten (geschnitten)	300 g	450 g	600 g
veg. weiße Misopaste 10)	25 g	40 g	50 g
Sojasoße 1) 10)	20 ml	30 ml	40 ml
Schwarzkümmel	2 g	2 g	4 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Wasser* für Schritt 1	200 ml	300 ml	400 ml
Öl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
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. 500 g)
Brennwert	588 kJ/141 kcal	2.818 kJ/674 kcal
Fett	5,77 g	27,68 g
- davon ges. Fettsäuren	2,05 g	9,82 g
Kohlenhydrate	14,42 g	69,13 g
- davon Zucker	1,80 g	8,62 g
Eiweiß	7,18 g	34,44 g
Salz	1,351 g	6,477 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) Glutenhaltiges Getreide 10) Sojabohnen

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at