

DINNERLY



<650kcal Hackfleischpfanne mit Ketjap Manis

auf Glasnudelsalat mit Rotkohl und Karotten



ca. 25min



2 personen

Du tummelst dich gedanklich irgendwo in Südostasien herum und träumst von einem schicken Salat mit feinen Vermicelli-Nudeln, würzigem Rotkohl und geraspelten Karotten, auf dem du saftiges Rinderhackfleisch mit Ketjap Manis und Lauchzwiebeln anrichtest? Verständlich. So, nun aber aufgewacht, zurück in deine Küche, nichts anbrennen lassen und das köstliche Gericht live und in Farbe erleben. Träumst du noch oder genießt du schon?

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 100g glasnoedels
- 200g rodekoolreepjes
- 1 wortel
- 1 bosui
- 250g rundergehakt
- 50ml ketjap manis⁶

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- 15ml plantaardige olie
- 30ml azijn

KOOKGEREI

- grote koekenpan of wok
- waterkoker
- keukenrasp
- keukenschaar
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 621kcal, vet 28.8g, koolhydraten 60.0g, eiwit 26.7g



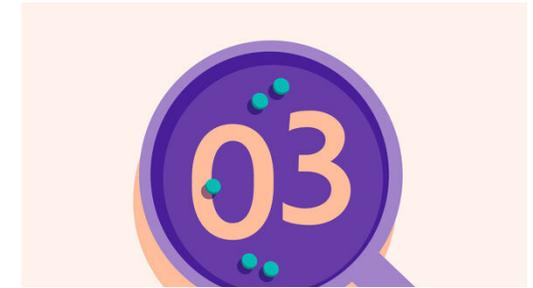
1. Rotkohl vorbereiten

In einem Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Rotkohl** mit 2EL hellem Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker 1–2Min. massieren.



2. Nudeln garen

Die **Nudeln** mit heißem Wasser bedecken und 3–5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1–2-mal durchschneiden. Die **Nudeln** mit dem **Rotkohl** vermengen.



3. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebel** getrennt in feine Ringe schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und in feine Scheibchen schneiden.



4. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl und ½TL Salz bei mittlerer bis starker Hitze in 3–4Min. krümelig anbraten. Die **weißen Lauchzwiebeln** und den Knoblauch hinzugeben und 2–3Min. unter gelegentlichem Rühren braten. Vom Herd nehmen und die ½ der **Ketjap Manis** unterrühren.



5. Salat fertigstellen

Die **Karotten** mit den **Nudeln** und dem **Rotkohl** vermengen. Das **Hackfleisch** auf dem **Nudelsalat** anrichten und mit den **grünen Lauchzwiebeln** garniert servieren.



6. Grüne Freunde

Frische Kräuter wie Koriander, Minze oder Thai-Basilikum lümmeln noch irgendwo rum? Dann ist es nun an der Zeit, sie aus ihrem Versteck zu locken und den Nudelsalat damit zu garnieren.