



## Volkoren noedels met rundergehakt

met paksoi en sesam



20-30min



2 personen

Chinese vijfkruidenmix is een van de meestgebruikte kruidenmelanges in de Chinese en Vietnamese keuken. De smaken van de vijf kruiden representeren de vijf traditionele Chinese elementen: zoet, bitter, zuur, zout en pittig. Je gebruikt deze smaken vandaag om een snelle noedelroerbak met rundergehakt op smaak te brengen. Hmm!

## Wat je van ons krijgt

- 250 biologische volkoren mie <sup>1</sup>
- 1 onbehandelde limoen
- 1 paksoi
- 1 wortel
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 250g rundergehakt
- 1 zakje Chinese vijfkruidenmix
- 25ml sojasaus <sup>1,3</sup>
- 10g verse koriander
- 1 zakje sesam <sup>2</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

## Kookgerei

- 2 middelgrote kookpannen
- grote koekenpan
- keukenrasp
- citrusspers
- vergiet

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

### Allergenen

gluten (1), sesamzaad (2), soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

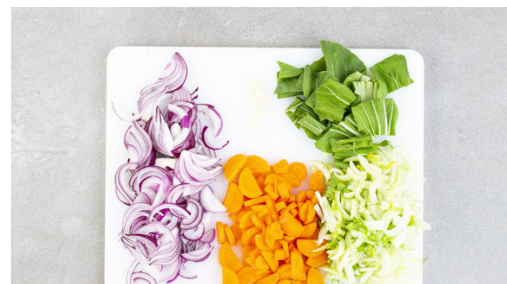
### Voedingswaarde per portie

calorieën 962kcal, vet 33.5g, koolhydraten 113.2g, eiwit 45.3g



### 1. Limoen voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Rasp de **limoenschil** en pers het **sap** uit.



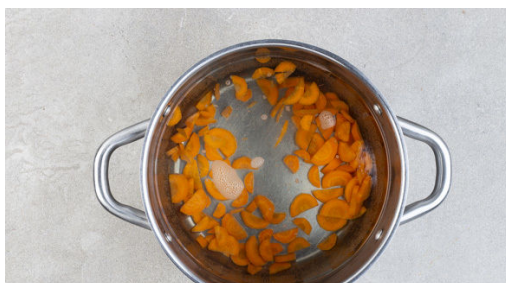
### 2. Groente snijden

Verwijder de stronk van de **paksoi** en haal de bladeren uit elkaar. Snijd het **groene deel van de paksoi** in brede repen en het **witte deel** in dunne repen. Schil of schrob de **wortel**, snijd in de lengte doormidden en dan in plakjes. Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes. Pel de **knoflook** en snijd in dunne plakjes.



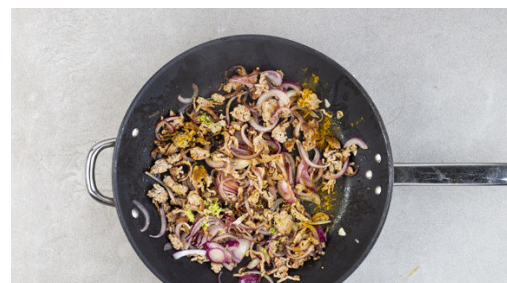
### 3. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook ze in ca. 4min beetgaar. Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



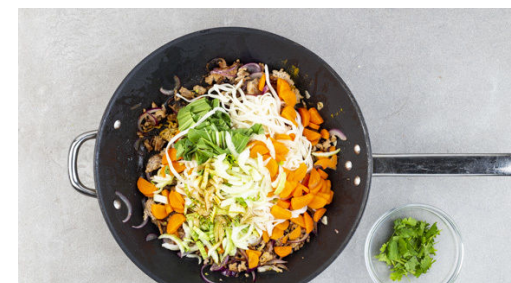
### 4. Wortels blancheren

Breng genoeg licht gezouten water voor de **wortel** aan de kook in een tweede middelgrote kookpan. Kook de **wortel** in 2-3min beetgaar en giet af.



### 5. Gehakt rullen

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olie. Bak het **gehakt** in 3-4min rul en breek het met een spatel in kleinere stukjes. Voeg de **ui** en **knoflook** toe en bak 1-2min mee. Breng het **gehakt** op smaak met de **kruidenmix**, de **limoenrasp**, **limoensap naar smaak** en peper en zout.



### 6. Noedels afmaken

Voeg de **noedels**, **wortel** en **paksoi** toe aan het **gehakt**, roer door en breng het geheel op smaak met de **sojasaus**. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Serveer de **roerbak** gegarneerd met de **koriander** en de **sesam**.