



Volkoren noedels met bio-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 biologisch rundergehakt op smaak te brengen. Hmm!

Wat je van ons krijgt

- 250 biologische volkoren mie ¹
- 1 onbehandelde limoen
- 1 paksoi
- 1 wortel
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 250g biologisch rundergehakt
- 1 zakje Chinese vijfkruidenmix
- 25ml sojasaus ^{1,3}
- 10g verse koriander
- 1 zakje sesam ²

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.

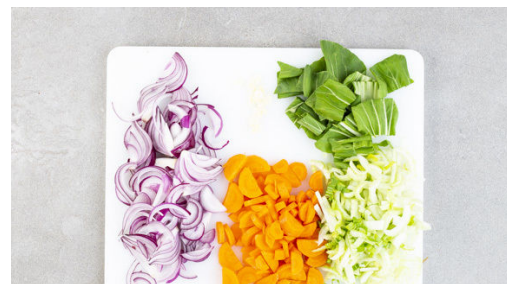
Voedingswaarde per portie

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.



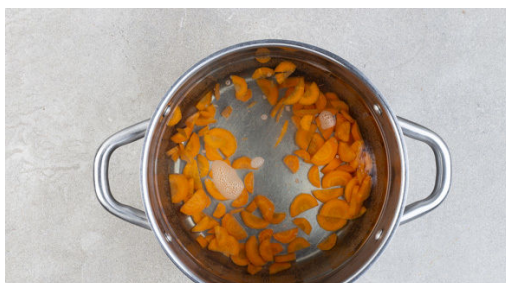
2. Groente snijden

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.



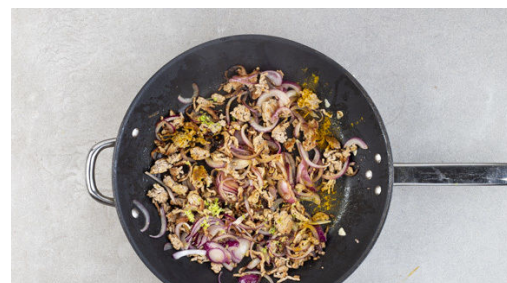
3. Noedels koken

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.



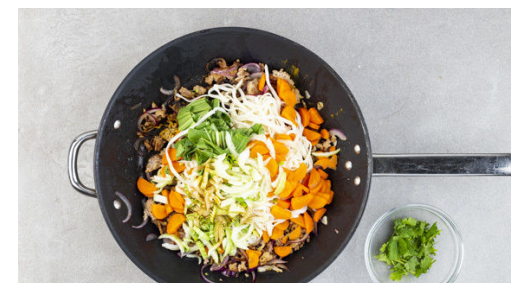
4. Wortels blancheren

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**.