

# Glasnudeln mit Bulgogi-Rinderhackfleisch

Limetten-Dressing, Karotten und Zucchini

35 – 45 Minuten • 3274 kJ/782 kcal • Tag 2 kochen

2



-  Glasnudeln
-  Simmentaler Rinderhackfleisch
-  Frühlingszwiebel
-  rote Chilischote
-  Limette, gewachst
-  Koriander
-  Knoblauchzehe
-  Bulgogisoße
-  Karotte
-  Zucchini
-  Erdnüsse
-  Sojasoße



Gut im Haus zu haben

Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Zucker\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

1 Gemüeschäler, 1 großen Topf, 2 große Pfannen, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Glasnudeln	100 g	150 g**	200 g
Simmentaler Rinderhackfleisch	300 g	450 g	600 g
Frühlingszwiebel DE	1	2	2
rote Chilischote ES   NL   MA	1	1	1
Limette, gewachst BR   MX   VN	1	1	2
Koriander	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Bulgogisoße 1) 6) 8) 10)	100 ml	150 ml**	200 ml
Karotte DE	2	3	4
Zucchini ES   NL   UK   DE	1	2	2
Erdnüsse 7)	10 g	20 g	20 g
Sojasoße 1) 10)	25 ml	38 ml**	50 ml
Öl*, Zucker*	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. 550 g)
Brennwert	592 kJ/141 kcal	3274 kJ/782 kcal
Fett	7,25 g	40,14 g
– davon ges. Fettsäuren	2,84 g	15,70 g
Kohlenhydrate	12,91 g	71,44 g
– davon Zucker	4,38 g	24,23 g
Eiweiß	5,91 g	32,73 g
Salz	0,811 g	4,490 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 (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse 6) Fisch oder Fischerzeugnisse 7) Erdnüsse oder Erdnussenerzeugnisse 8) Sesamsamen oder Sesamenerzeugnisse 10) Soja oder Sojaerzeugnisse

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland UK: Vereinigtes Königreich ES: Spanien NL: Niederlande MA: Marokko BR: Brasilien MX: Mexiko VN: Vietnam



## Gemüse schneiden

**Chili** längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**)

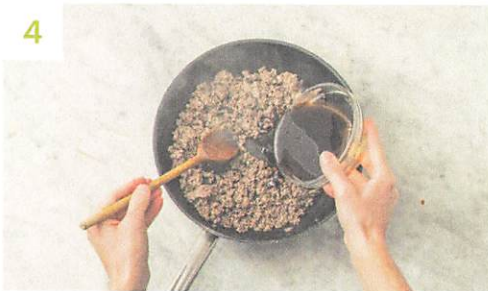
Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden:

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**Karotte** schälen und mit einem Gemüeschäler in längliche Streifen hobeln.

Enden der **Zucchini** abschneiden, längs halbieren und mit dem Gemüeschäler in längliche Streifen hobeln.

**Tipp:** Wenn Dir das Hobeln zu aufwendig ist, kannst Du die Zucchini und Karotte auch in feine Scheiben oder Stifte schneiden.



## Fleisch braten

In einer großen Pfanne 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Öl\*** erhitzen. **Hackfleisch** darin für 6 – 8 Min. krümelig anbraten, bis das **Fleisch** durch ist und alle Flüssigkeit verkocht ist.

Den Herd ausschalten und die **Bulgogisoße** unterrühren.



## Dressing zubereiten

**Limette** heiß abwaschen und Schale der **Limette** fein abreiben. **Limette** vierteln.

In einer kleinen Schale 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb**, **Saft** aus 1 [2 | 2] **Limettenvierteln**, **Sojasoße**, gehackten **Chili** nach Geschmack und 1 Prise **Zucker\*** zu einem **Dressing** verrühren.



## Gemüse anbraten

In einer zweiten Pfanne 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Öl\*** erhitzen, weißen Teil der **Frühlingszwiebeln**, gehackten **Knoblauch**, gehobelte **Karotten** und **Zucchini** hinzufügen und für 3 – 5 Min. anschwitzen.

**Glasnudeln** und **Dressing** hinzufügen, gut vermengen und für weitere 1 – 2 Min. anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

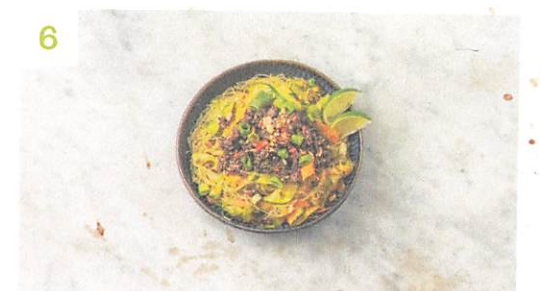
**Blätter** vom **Koriander** abzupfen und fein hacken.



## Nudeln kochen

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, kräftig **salzen\*** und einmal aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen und **Glasnudeln** darin 5 – 7 Min. einweichen, bis sie weich sind.

**Glasnudeln** nach der Garzeit in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



## Anrichten

**Glasnudelsalat** auf Tellern verteilen und **Hackfleisch** dazu anrichten. Mit **Erdnüssen** und grünem Teil der **Frühlingszwiebeln** toppen. Nach Belieben gehackten **Koriander** und **Chili** darüberstreuen. Restliche **Limettenspalten** dazureichen.

**Guten Appetit!**

rote 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.