

Süß-saure Glasnudelpfanne mit Hackfleisch

Lauch, Rüeblli und Cashewkernen

15 – 25 Minuten • 620 kcal • Tag 2 kochen

28



Glasnudeln



Rüeblli-Lauch-Mix



Sojasauce



Sweet Chili Sauce



Knoblauchzehe



geröstete Cashewkerne



HelloFresh gemischtes
Gehacktes



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Essig*, Pfeffer*, Zucker*, Wasser*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Glasnudeln	1 x 100 g	2 x 100 g
Rüebli-Lauch-Mix	1 x 200 g	1 x 400 g
Sojasauce 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Sweet Chili Sauce 14)	1 x 50 g	2 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
geröstete Cashewkerne 2) 25)	1 x 20 g	2 x 20 g
HelloFresh gemischtes Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g

**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. 300 g)
Brennwert	859 kJ/ 205 kcal	2594 kJ/ 620 kcal
Fett	9.1 g	27.4 g
– davon ges. Fettsäuren	3.3 g	10 g
Kohlenhydrate	19.8 g	59.8 g
– davon Zucker	4.6 g	14 g
Eiweiss	9.2 g	27.8 g
Salz	0.85 g	2.57 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: **2)** Schalenfrüchte **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen **25)** Kaschunüsse

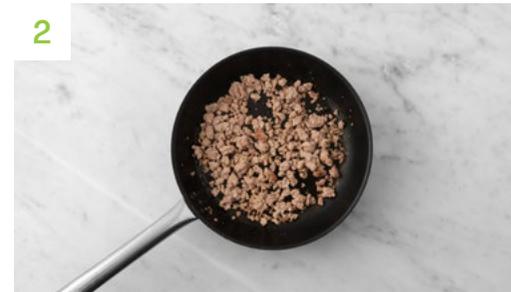
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



1 Glasnudeln ziehen lassen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen und **Glasnudeln** darin 5 – 7 Min. einweichen. **Glasnudeln** nach der Garzeit in ein Sieb giessen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



2 Hackpfanne zubereiten

Eine grosse Bratpfanne ohne Fettzugabe erhitzen.

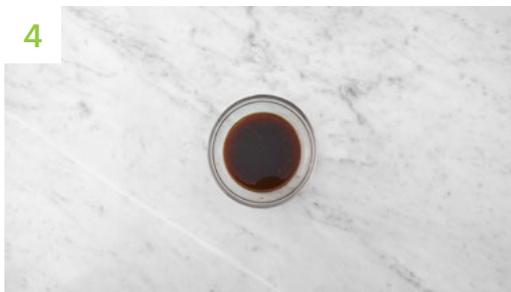
Gemischtes Hack in die Bratpfanne geben und 2 – 3 Min. scharf anbraten.

Knoblauch fein hacken und dazugeben. 1 Min. zusammen kochen.



3 Gemüse mitbraten

Gemüse in die Bratpfanne geben, die Hitze auf mittlere Hitze reduzieren und, mit gelegentlichen Umrühren, alles 5 – 6 Min. anbraten, bis das **Gemüse** bissfest ist.



4 Sauce vorbereiten

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Sojasauce**, **Sweet Chili Sauce**, 1 TL [2 TL] **Zucker***, **Pfeffer*** und 150 ml [300 ml] **Wasser*** vermengen.



5 Glasnudelpfanne fertigstellen

Sauce, die Hälfte der **Cashews** und **Glasnudeln** in die Bratpfanne geben. 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Nudeln** die **Sauce** eingedickt haben.

Mit **Pfeffer*** und **Essig*** abschmecken.



6 Anrichten

Glasnudelpfanne auf tiefe Teller verteilen. Mit restlichen **Cashews** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

