

Fettuccine Dandan-Style mit Hackfleisch

Hoisin, Pak Choi und Erdnuss-Chili-Öl

extra schnell 15 – 25 Minuten • 1231 kcal • Tag 2 kochen

28



gemischte Hackfleischzubereitung



Fettuccine



Pak Choi



Frühlingszwiebel



Hoisinsoße



Sojasoße



Erdnussbutter



Erdnüsse, gesalzen



milder Chili-Mix

ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



ZUR AUSWAHL



FIT & VITAL



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 g
Fettuccine 15)	270 g	360 g	500 g
Pak Choi DE ES IT	200 g	300 g**	400 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	2	3	4
Hoisinsoße 11) 15)	50 ml	75 ml	100 ml
Sojasoße 11) 15)	50 ml	75 ml	100 ml
Erdnussbutter 1)	50 g	75 g	100 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	30 g**	40 g
milder Chili-Mix	2 g	2 g	4 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. 550 g)
Brennwert	944 kJ/225 kcal	5152 kJ/1231 kcal
Fett	11,1 g	60,9 g
– davon ges. Fettsäuren	3,2 g	17,3 g
Kohlenhydrate	21,2 g	115,7 g
– davon Zucker	3,1 g	16,7 g
Eiweiß	10 g	54,6 g
Salz	1,58 g	8,61 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)** Erdnüsse **11)** Soja **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **IT:** Italien



1 Fettuccine kochen

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Fettuccine hinzugeben und 11 – 12 Min. bissfest garen.

Anschließend durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.



2 Für das Chili-Öl

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** erhitzen.

Währenddessen weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in Ringe schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Chili-Mix (Achtung: scharf!)**, **Erdnüsse**, grüne **Frühlingszwiebelringe** und **Salz*** vermengen.

Das heiße **Öl** über die **Mischung** geben und beiseite stellen.



3 Dandan-Fleisch anbraten

Strunk vom **Pak Choi** abschneiden und den weißen Teil des **Pak Choi** in 1 – 2 cm Stücke schneiden, grünen Teil ganz lassen.

In derselben großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Hackfleisch und weiße **Frühlingszwiebelringe** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten.

Hitze reduzieren, **Pak Choi**, **Hoisinsoße** und Hälfte **Sojasoße** hinzufügen und noch 4 – 5 Min. braten.



4 Währenddessen

In einer großen Schüssel **Erdnussbutter**, restliche **Sojasoße** und 100 ml [150 ml | 200 ml] heißes **Wasser*** vermengen.

Tipp: Die **Erdnussbutter** muss nicht komplett glatt gerührt sein.



5 Fettuccine vollenden

Vorbereitete **Soße** in den Topf mit den abgossenen **Fettuccine** geben und alles vermengen.



6 Anrichten

Fettuccine mit **Soße** auf tiefe Teller verteilen, mit **Dandan-Fleisch** toppen und mit **Erdnuss-Chili-Öl** beträufeln.

Guten Appetit!

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili-Mix. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

