

Dan Dan-Style-Nudeln mit Putenhackfleisch

Zutaten

(für 4 Personen):

400 g Putenhackfleisch
1 EL Sesamöl
2 EL Hoisin-Sauce
1 TL 5-Gewürze-Pulver
6 EL Sojasauce
2 Pak Choi
100 g Mungobohnenkeimlinge
100 g Erdnussbutter
1 TL Chiliflocken
0.5 TL Pfeffer
500 ml Geflügelfond
250 g Udon-Nudeln
2 Knoblauchzehen
2 Lauchzwiebeln
2 EL Erdnüsse
Sesam



Nährwerte:

Pro Portion ca. 457 kcal, 26 g Fett, 27 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß

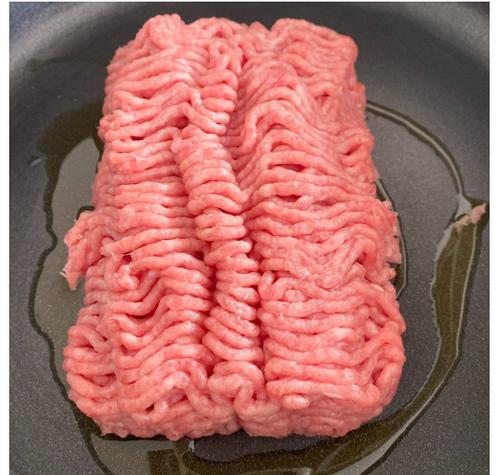
Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten

Dan Dan-Style-Nudeln mit Putenhackfleisch

Zubereitung:

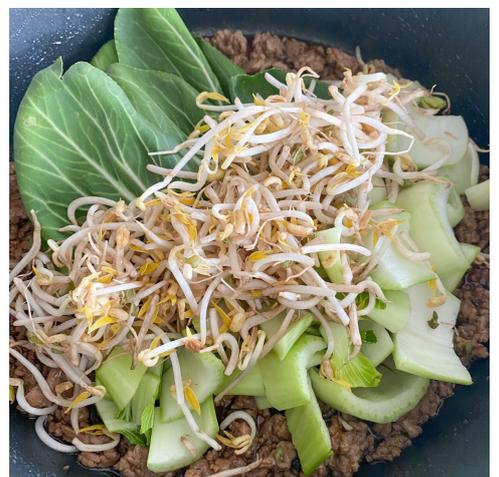
1. Als erstes das Putenhackfleisch in dem Öl für circa 5 Minuten scharf anbraten.



2. Dann Hoisin-Sauce, 5-Gewürze-Pulver und 2 EL Sojasauce unterrühren und anschließend für weitere 3 bis 5 Minuten braten.



3. Jetzt Pak Choi und Mungobohnenkeimlinge für 2 bis 3 Minuten mitbraten.



Dan Dan-Style-Nudeln mit Putenhackfleisch

4. Erdnussbutter, Chili und Pfeffer mit Geflügelfond und 4 EL Sojasauce aufkochen und für circa 10 Minuten köcheln lassen.



5. Nebenbei die Udon-Nudeln garen.



6. Zum Schluss nur noch alles zusammen anrichten, nach Belieben Knoblauch hinzugeben, mit Lauchzwiebelringen, Sesamöl, Erdnüssen und Sesam verfeinern und genießen!



Dan Dan-Style-Nudeln mit Putenhackfleisch



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf www.deutsches-gefluegel.de