

Asiatische Rinderhackfleischpfanne

Für 5 Personen

1 kg Rinderhackfleisch	1 Bund Frühlingszwiebeln	200 g Zuckerschoten
2 rote Zwiebeln	1 Limette	2 kleine Chilis
3 Zehen Knoblauch	300 ml Hühnerfond	70 ml Ponzu-Soße (Asiamarkt)
500 g asiat. Bandnudeln	Pflanzenöl	Salz
Koriandergrün,	Erdnüsse,	Sesam

Bandnudeln nach Packungsanweisung in einem Topf mit Salzwasser garen, Wasser abschütten. Das grüne Ende der Frühlingszwiebeln abschneiden und beiseite legen. Den weißen Teil in Ringe schneiden. Den grünen Teil ebenfalls schneiden, aber separat nicht mischen.

Zuckerschoten drei Minuten lang in kochendem Wasser blanchieren, danach sofort kalt abschrecken, so behalten sie ihre kräftige Farbe. Dann in Streifen schneiden.

Rote Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Chili längs aufschneiden, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Rinderhack gemeinsam mit den weißen Frühlingszwiebeln in einem Wok oder einer Pfanne anbraten, bis es gar ist.

Rote Zwiebeln, Zuckerschoten, Chili, Knoblauch und grüne Frühlingszwiebeln zugeben und kurz mitbraten.

In einer separaten Pfanne Sesam und Erdnüsse ohne Fett anrösten. In den Wok mit dem Hackfleisch geben. Mit Hühnerfond ablöschen, 5-10 Minuten einkochen lassen. Mit Ponzu Soße, dem Saft einer Limette und Salz abschmecken. Nudeln unterheben.

Hackfleischnudeln auf Tellern verteilen, Koriandergrün in dünne Streifen schneiden und nach Belieben über dem Gericht verteilen.

Björn Freitag am 25. Oktober 2023