

ASIA-Pfanne

Asiatische Nudel-Pfanne mit Hackfleisch



1. Frühlingszwiebeln säubern, den weißen Teil in größere Stücke oder Scheiben schneiden, den grünen Teil (soweit verwendbar), in feine Ringe schneiden.

2. Das Öl in einer Pfanne oder einem WOK erhitzen, die weißen Zwiebelteile darin anbraten. Knoblauch säubern und schälen und durch eine Presse dazu drücken. Dann das Hackfleisch einrühren und braten.

3. Mit schwarzem Pfeffer und Kreuzkümmel würzen, mit Sojasauce und evtl. etwas Wasser aufgießen. Die Erbsen und das Zwiebelgrün zugeben und bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten etwas köcheln lassen.

4. Die Nudeln in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. Kurz quellen lassen und dann mit einer Schere oder Messer kleinschneiden.

5. Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden, zusammen mit den Nudeln in die Pfanne oder WOK geben. Kurz erhitzen und würzig abschmecken.

Zutaten:

für 4 Personen.

- 5-6 Frühlingszwiebeln
- 4 EL Öl
- 2 Knoblauchzehen
- 350g gemischtes Hackfleisch
- Schwarzer Pfeffer (Mühle)
- 1-2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 8 EL Sojasauce (nach Geschmack auch mehr)
- 150g tiefgefrorene Erbsen
- 150g Glas- oder Eier-Nudeln (Mie o. ähn.)
- 4-6 kleine, feste Tomaten

