

# GATCH GAP REZEPTE

GLASNUDELN MIT HACKFLEISCH

Zubereitungszeit 20 min | 2 Personen

**GATCH GAP**  
Kochen & genießen



FOLGEN | KOMMENT | LIKE



[WWW.GATCHGAP.DE](http://WWW.GATCHGAP.DE)

# Zubereitung

- Die Glasnudeln gemäß den Anweisungen auf der Verpackung kochen. Normalerweise müssen sie nur für 2-3 Minuten in kochendem Wasser ziehen. Danach abgießen und beiseite stellen.
- "CATCHCAP-Pfannenspritzschutz" auf eine passende Pfanne (28cm) legen. In der Pfanne das Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzufügen und anbraten, bis sie duften und leicht gebräunt sind.
- Das Hackfleisch hinzufügen und unter ständigem Rühren braten, bis es braun und krümelig ist.
- Die Karottenstreifen und Paprikastreifen hinzufügen und etwa 3-4 Minuten braten, bis sie leicht weich werden.
- Die gekochten Glasnudeln in die Pfanne geben und gut vermengen.
- Füge Sojasauce, Austernsauce und Zucker hinzu. Alles gut umrühren und für weitere 2-3 Minuten köcheln lassen.
- Die Frühlingszwiebeln unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Gericht in Schalen oder auf Teller portionieren und mit frischen Korianderblättern oder Petersilie garnieren.
- **Das Catch Cap Team wünscht Guten Appetit !!!**

# Zutaten

- 200 g Glasnudeln
- 250 g Hackfleisch (Rind oder Schwein)
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Karotte, in dünne Streifen geschnitten
- 1 Paprika, in Streifen geschnitten
- 2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 2 Esslöffel Austernsauce
- 1 Teelöffel Zucker
- 2 Esslöffel Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Korianderblätter oder Petersilie zur Garnitur



**CATCH CAP**

*London & Guangzhou*