



Schweinefleisch-Gemüse-Pfanne

auf Glasnudeln mit Erdnüssen



ca. 25min



2 Personen

Gutes Essen kann so einfach sein: Wir schnippeln uns eine vernünftige Portion Pilze und frisches Gemüse, braten saftige Schweinefleischstreifen schmackhaft an, würzen mit Soja- und Bohnensauce und servieren diese Köstlichkeit dann auf leichten Glasnudeln. Obendrauf noch ein paar knackige Erdnüsse, und schon ist alles fertig. Einfach, lecker, schnell – besser geht's nicht!

Was du von uns bekommst

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 rote Paprika
- 1 Karotte
- 250g Champignons
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Schweinerückensteaks
- 50ml Schwarze Bohnensauce^{1,6}
- 25ml Sojasauce^{1,6}
- 1 Lauchzwiebel
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 708kcal, Fett 29.2g, Kohlenhydrate 72.0g, Eiweiß 38.2g



1. Nudeln garen

In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufkochen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** mit einer sauberer Schere 1-2 Mal durchschneiden.



4. Gemüse braten

Die **Paprika**, die **Karotten**, die **Pilze** und die **Zwiebeln** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Den **Knoblauch** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe vierteln oder sechsteln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



5. Sauce zubereiten

Das **Fleisch** unterrühren. Das **Gemüse** und das **Fleisch** mit der **Bohnensauce**, der **Sojasauce** sowie 100ml Wasser ablöschen und die Flüssigkeit einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 1cm dicke Streifen schneiden und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. rundum scharf anbraten. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller beiseitestellen.



6. Anrichten und servieren

Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Schweinefleisch-Gemüse-Pfanne** auf den **Glasnudeln** anrichten, mit den **Lauchzwiebeln** und den **Erdüssen** garnieren und servieren.