



Schweinegeschnetzeltes auf Glasnudeln

mit gebratenem Pak-Choi-Gemüse



20-30min



2 Personen

Ein flottes Festmahl tischst du heute mit in Ingwer und Sojasauce gebratenem Gemüse aus Pak Choi, Paprika und Rüben auf, das sich bestens mit schmackigem Schweinegeschnetzelten versteht. Einen nahrhaften Unterbau bilden hauchdünne Vermicelli-Nudeln: Sie werden in Sesamöl und aromatischen Lauchzwiebeln geschwenkt und sind nicht nur im Nu auf deinem Teller, sondern auch genauso schnell wieder vertilgt. Bingo!

Was du von uns bekommst

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Stück Ingwer
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Schweinegeschnetzeltes
- 1 Karotte
- 1 grüne Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Baby-Pak-Choi
- 10g Schnittknoblauch
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 1 Päckchen Maisstärke

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne oder Wok
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 628kcal, Fett 25.7g, Kohlenhydrate 65.5g, Eiweiß 29.8g



1. Sauce anrühren

In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufkochen. Den **Ingwer** schälen, fein reiben und mit der **Sojasauce**, 1EL hellem Essig, 2EL Wasser und 1TL Zucker zu einer **Sauce** verrühren.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1EL Pflanzenöl in einer mittelgroßen Pfanne oder einem Wok bei starker Hitze in 3-4Min. rundum goldbraun anbraten. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



3. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **weißen** und den **grünen Teil des Pak Choi** separat in grobe Streifen schneiden. Den **Schnittknoblauch** in ca. 2cm lange Stücke und die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



4. Nudeln kochen

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. Die **Nudeln** zurück in den Topf geben und das **Sesamöl** und die **Frühlingszwiebeln** unterheben.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



5. Gemüse garen

1TL **Maisstärke** mit 1EL kaltem Wasser zu einer dickflüssigen **Paste** verrühren. 1EL Pflanzenöl in die Pfanne oder den Wok geben und bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Die **Karotten**, die **Paprika**, die **Zwiebeln**, den **weißen Teil des Pak Choi** sowie 2EL Wasser hinzufügen und 3-4Min. garen.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Sauce** und die **Paste** unter das **Gemüse** rühren und etwas eindicken lassen. Das **Fleisch**, den **grünen Teil des Pak Choi** und **3/4 des Schnittknoblauchs** zugeben, vermengen und mit Pfeffer abschmecken. Die **Glasnudeln** auf Teller verteilen, das **Schweinegeschnetzelte** darauf anrichten und mit dem **restlichen Schnittknoblauch** garniert servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. ☺ ☻ ☻ #marleyspooning