



Schweinegeschnetzeltes auf Glasnudeln

mit gebratenem Pak-Choi-Gemüse



20-30min



3-4 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

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Stücke Ingwer
- 100ml Sojasauce 1,6
- 2 Packungen Schweinegeschnetzeltes
- 2 Karotten
- 2 grüne Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Baby-Pak-Choi
- 20g Schnittknoblauch
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl 11
- 1 Päckchen Maisstärke

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große 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 607kcal, Fett 25.6g, Kohlenhydrate 61.0g, Eiweiß 29.3g



1. Sauce anrühren

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufkochen. Den **Ingwer** schälen, fein reiben und mit der **Sojasauce**, 2EL hellem Essig, 3EL Wasser und 2TL Zucker zu einer **Sauce** verrühren.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 2EL Pflanzenöl in einer großen Pfanne oder einem Wok bei starker Hitze in 3-4Min. rundum goldbraun anbraten. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



3. Gemüse schneiden

Die **Karotten** 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**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.  #marleyspooning



5. Gemüse garen

2TL **Maisstärke** mit 2EL kaltem Wasser zu einer dickflüssigen **Paste** verrühren. 2EL 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.