

Asiatische Rindfleisch-Pfanne

mit Kaiserschoten und Reisbandnudeln



20-30min



3-4 Personen

Udon ist eine Nudelsorte aus der japanischen Küche, und dort die dickste Nudel ihrer Art. Bei uns kommen sie mit saftigem Chinakohl, grünen Bohnen und mariniertem Rindfleisch auf den Teller. Wer mag, kann das noch mit Koriander garnieren.

Was du von uns bekommst

- Karotte
- geröstetes Sesamöl
- frischer Koriander
- Udon Nudeln ¹
- 5-Gewürze Mischung
- Rindergeschnetzeltes "Rosato"
- Chinakohl
- grüne Bohnen
- Teriyakisauce ^{1,6}
- rote Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Pfanne
- Kochtopf
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 720kcal, Fett 21.9g, Kohlenhydrate 80.0g, Eiweiß 47.4g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebeln** und die **Karotten** schälen, halbieren und schräg in feine Streifen/Scheiben schneiden, den **Chinakohl** ebenso fein schneiden. Die **Bohnen** vom Strunk befreien und dritteln. Einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.



4. Fleisch zubereiten

Eine große Pfanne hoch erhitzen und das **Fleisch** darin ca. 2-3Min. scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Nun in der gleichen Pfanne das **Gemüse** mit 1-2EL ÖL ca. 4-5Min. knackig braten.



2. Fleisch marinieren

Das **Fleisch** mit dem **Sesamöl** und nach Geschmack dem **Gewürz** in einer Schüssel marinieren. Zur Seite stellen.



5. Koriander schneiden

Inzwischen die **Koriander** fein schneiden.



3. Nudeln kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Udonnudeln** darin ca. 8-9Min. bissfest kochen, dann abschütten und leicht ölen, damit sie nicht kleben.



6. Pfanne fertigstellen

Zum Schluss das **Fleisch** wieder in die Pfanne geben und mit der **Teriyaki Sauce** ablöschen. Die **Nudeln** vorsichtig unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Geschmack mit der **Petersilie** garnieren.