

MARLEY SPOON



Koreanische Rindfleischpfanne

mit Udon-Nudeln und Gemüse



ca. 25min



2 Personen

Was ergeben zartes Rindergeschnetzeltes, würzige Sojasauce, koreanische Chilipaste und knackiger Brokkoli? Den kulinarischen Traum, der heute auf deinem Teller landet! Ein paar fein-nussige Champignons dazu, etwas frischen Koriander und leckere Udon-Nudeln und der Stress fällt von dir ab, wie ein Fallschirmspringer aus dem Flugzeug plumpst. Na los, trau dich!

Was du von uns bekommst

- 400g frische Udon-Nudeln ¹
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 1 Packung Brokkoli
- 1 Packung braune Champignons
- 1 rote Zwiebel
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- 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 659kcal, Fett 17.6g, Kohlenhydrate 90.0g, Eiweiß 40.0g



1. Fleisch braten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



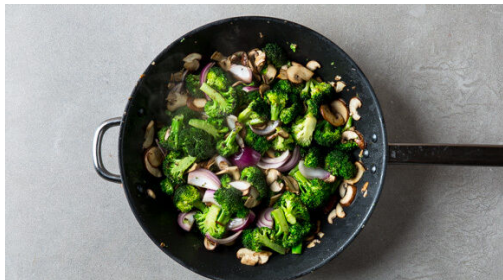
2. Gemüse schneiden

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Die **Pilze** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



3. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 2-3Min. bissfest kochen, dabei zwischendurch umrühren, um die **Nudeln** voneinander zu trennen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



4. Gemüse braten

Den **Brokkoli** und die **Pilze** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. anbraten. Die Hitze reduzieren, die **Zwiebeln** zugeben und bei mittlerer bis niedriger Hitze 2-3Min. mitbraten.



5. Sauce anrühren

Die **Sojasauce** mit 3EL Wasser, 1EL Honig und der **1/2 der Chilipaste** verrühren. **Tipp:** Wer es gerne scharf mag, verwendet mehr **Chilipaste**. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



6. Nudeln zugeben

Die **Nudeln** und die **Sauce** portionsweise in die Pfanne geben und gut untermengen. Alles bei niedriger Hitze 1-2Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** leicht eingedickt ist. Das **Fleisch** zugeben und ca. 1Min. erwärmen. Die **Rindfleischpfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Koriander** garniert servieren.