



Sobanudeln mit Schwein und Gemüse

würzig-fein mit Zitronengras und Cashewkernen



ca. 25min



3-4 Personen

Du willst die volle Packung Asien auf die Schnelle? Dafür können wir sorgen, ganz fix und unglaublich lecker! Das saftige Schweinefleisch, die Nudeln und das bunte Gemüse sind in Nullkommanix zubereitet und bekommen durch aromatisches Zitronengras und Teriyakisauce ihren speziellen asiatischen Touch. Für den leichten Biss gibt's geröstete Cashewkerne. Na dann, ran an die Stäbchen, en garde!

Was du von uns bekommst

- 300g Sobanudeln ¹
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 2 Zitronengrasstangen
- 2 Packungen Schweinegeschnetzeltes
- 50g Cashewkerne ¹⁵
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 100ml Teriyakisauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Speisestärke
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

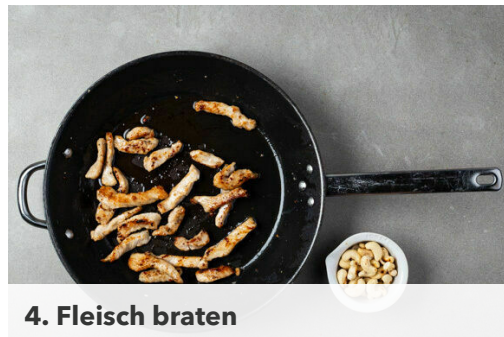
Nährwertangaben pro Portion

Energie 781kcal, Fett 27.4g, Kohlenhydrate 88.3g, Eiweiß 42.0g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **Karotten** ggf. schälen, längs vierteln und in dünne Stifte schneiden. Das **Zitronengras** in je 4-5 Stücke schneiden.



4. Fleisch braten

Die **Cashews** grob hacken und in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das **Fleisch** in derselben Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Auf einem Teller abgedeckt warm halten.



2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und mit 2EL Speisestärke vermengen.



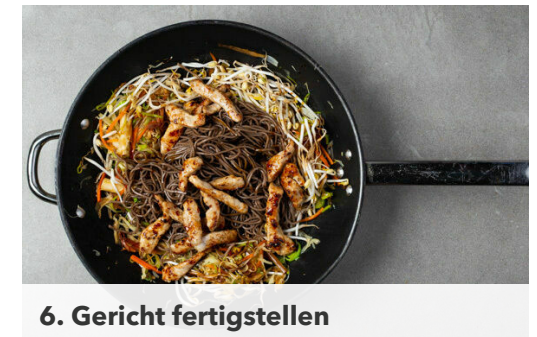
5. Gemüse braten

Die **Karotten**, das **Zitronengras** und den **Gemüsemix** in derselben Pfanne mit 2EL Pflanzenöl in 2-3Min. bissfest anbraten. Den **Knoblauch** dazugeben und mit der **Sojasauce** und der **Teriyakisauce** ablöschen.



3. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, die **Nudeln** sehr gründlich mit **kaltm Wasser abspülen** und abtropfen lassen.



6. Gericht fertigstellen

Die **Nudeln** mit dem **Fleisch** und dem **Gemüse** vermengen. Das **Zitronengras** entfernen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den **Cashews** garnieren und servieren.