



## Schnelle Asia-Rindfleischnudeln

mit Gemüse und würziger Teriyakisauce



20-30min



3-4 Personen

Zartes Rindergeschnetzeltes wird hier mit knackigem Gemüse und leckeren Asia-Nudeln zum schnellen Feierabend-Wohlfühlgericht verwandelt. Die Sauce ist mit Ingwer, Teriyaki- und Sojasauce besonders würzig und aromatisch, frische Lauchzwiebel und weißer Sesam runden den Klassiker vorzüglich ab. Lasst es euch schmecken!

## Was du von uns bekommst

- 500g breite Mie-Nudeln <sup>1</sup>
- 2 Packungen Rindergeschnetzeltes
- 2 rote Paprika
- 2 Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl <sup>11</sup>
- 50ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 100ml Teriyakisauce <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen gerösteter Sesam <sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Speisestärke
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- 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 839kcal, Fett 23.1g, Kohlenhydrate 118.4g, Eiweiß 39.8g



### 1. Fleisch vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in 2EL Stärke wenden. **Tipp:** Wer keine Stärke hat, kann das **Fleisch** auch in 2EL Mehl wenden.



### 4. Ingwer reiben

Ca.  $\frac{2}{3}$  des **Ingwers** schälen und fein reiben. **Tipp:** Wer **Ingwer** gerne mag, kann den gesamten **Ingwer** verarbeiten. Der **restliche Ingwer** schmeckt aber auch z. B. mit Wasser aufgebrüht als Tee. Den **Knoblauch** schälen und in hauchdünne Scheibchen schneiden.



### 2. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. Anschließend in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



### 5. Fleisch und Gemüse braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und dem **Sesamöl** bei starker Hitze ca. 2Min. rundum scharf anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen. Die **Paprika** und die **Karotten** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten.



### 3. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden.



### 6. Ingwer mitbraten

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** zum **Gemüse** geben und ca. 1Min. mitbraten. Das **Fleisch** dazugeben und mit der **Sojasauce**, der **Teriyakisauce** und 100ml Wasser ablöschen. Kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und die **Nudeln** sowie  $\frac{2}{3}$  der **Lauchzwiebeln** unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den **restlichen Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** garniert servieren.