

# MARLEY SPOON



## Schweinefleisch-Gemüse-Pfanne

auf Glasnudeln mit Erdnüssen



ca. 25min



3-4 Personen

Gutes Essen kann so einfach sein: Wir schnippeln uns eine vernünftige Portion Pilze und frisches Gemüse, braten saftige Schweinefleischstreifen schmackhaft an, würzen mit Soja- und Bohnensauce und servieren diese Köstlichkeit dann auf leichten Glasnudeln. Obendrauf noch ein paar knackige Erdnüsse, und schon ist alles fertig. Einfach, lecker, schnell - besser geht's nicht!

## Was du von uns bekommst

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 rote Paprika
- 2 Karotten
- 250g Champignons
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Schweinerückensteaks
- 100ml Schwarze Bohnensauce<sup>1,6</sup>
- 50ml Sojasauce<sup>1,6</sup>
- 1 Lauchzwiebel
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen<sup>5</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 689kcal, Fett 29.0g, Kohlenhydrate 69.3g, Eiweiß 36.0g



1. Nudeln garen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufkochen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** in 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 sauberen Schere 1-2 Mal durchschneiden..



4. Gemüse braten

Die **Paprika**, die **Karotten**, die **Pilze** und die **Zwiebeln** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Den **Knoblauch** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Pilze** ggf. säubern, je nach Größe vierteln oder sechsteln. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



5. Sauce zubereiten

Das **Fleisch** unterrühren. Das **Gemüse** und das **Fleisch** mit der **Bohnsauce**, der **Sojasauce** sowie 200ml Wasser ablöschen und die Flüssigkeit einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 1cm dicke Streifen schneiden und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. rundum scharf anbraten. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller beiseitestellen.



6. Anrichten und servieren

Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Schweinefleisch-Gemüse-Pfanne** auf den **Glasnudeln** anrichten, mit den **Lauchzwiebeln** und den **Erdnüssen** garnieren und servieren.