



Superfix: Malaysischer Rindfleisch-Wok

mit Pak Choi und Mie-Nudeln



ca. 20min



2 Personen

Hoisinsauce wird aus fermentierten Sojabohnen hergestellt und in der asiatischen Küche oft zum Würzen von Fleischgerichten verwendet. Hier verfeinert die süßlich-kraftige Sauce zusammen mit dem in Malaysia und Indonesien beliebtem Sambal Badjak den schnell zubereiteten Rindfleisch-Wok mit knackigem Pak Choi. Limette und geröstetes Sesamöl bringen zusätzliches Aroma ins Spiel. Einfach lecker!

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 2 Baby-Pak-Choi
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. Rindergeschnetzeltes
- 1 Pck. Madras-Currypulver ²
- 30g Sambal Badjak
- 50ml Hoisinsauce ^{1,3,4}
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ³

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Gluten (1), Senf (2), Sesamsamen (3),
Sojabohnen (4). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Energie 828kcal, Fett 20.7g,
Kohlenhydrate 115.8g, Eiweiß 46.6g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Den **weißen Teil des Pak Choi** in dünne Streifen schneiden, die **grünen Blätter** längs halbieren.



4. Gemüse braten

Den **Knoblauch** und die **½ des Currypulvers** in derselben Pfanne mit 1TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die **Karotten**, die **weißen Pak-Choi-Streifen** und die **Limettenschale** zugeben und ca. 1Min. mitbraten. Mit dem **Sambal Badjak** und der **Hoisinsauce** ablöschen. **Tipp:** Wer es nicht so scharf mag, verwendet **weniger Sambal Badjak**.



2. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. Währenddessen die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Ca. **1 Tasse Kochwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und mit 1EL Pflanzenöl vermischen.



5. Nudeln unterheben

Die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren, die **Pak-Choi-Blätter** und die **Nudeln** hinzugeben und ca. 1Min. schwenkend braten, dabei löffelweise **Kochwasser** hinzufügen, bis die **Nudeln** schön glänzen und alles gut vermischt ist. Mit dem **Limettensaft**, dem **Sesamöl** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1TL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten. Herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



6. Wok fertigstellen

Das **Fleisch** untermengen. Den **Rindfleisch-Wok** auf Tellern anrichten und mit den **Limettenspalten** servieren.