

# MARLEY SPOON



## V3: Schnelle Rindfleisch-Nudelpfanne

mit Baby-Pak-Choi und Karotte



ca. 25min



3-4 Personen

Du willst Asien auf die schnelle und leckere Art? Dann haben wir heute das ideale Gericht für dich! In Nullkommanix zauberst du würzig-aromatische Rinderschnitzel, die mit einer Chili-Zitronengras-Sauce verfeinert und mit Pak Choi, Karotten und Zwiebeln gebraten werden. Eine köstliche Basis für die breiten Weizennudeln. Da kann doch niemand widerstehen ...

## Was du von uns bekommst

- 500g breite Mie-Nudeln <sup>1</sup>
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Rindergeschnetzeltes
- 280ml Chili-Zitronengras-Sauce
- 1 rote Zwiebel
- 2 Baby-Pak-Choi
- 3 Karotten

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Küchenreibe
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 870kcal, Fett 22.2g, Kohlenhydrate 121.8g, Eiweiß 45.6g



1. Fleisch würzen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder würfeln. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit dem **Knoblauch** und **2-3EL Chili-Zitronengras-Sauce** vermengen.



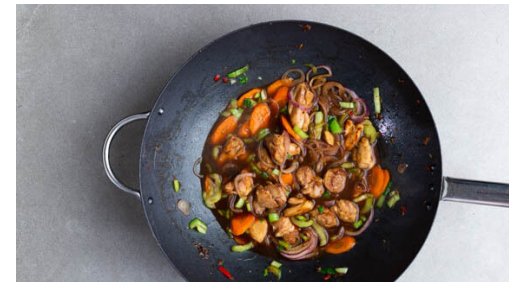
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldbraun anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne auswischen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen und in dünne Ringe schneiden. Den **weißen Teil des Pak Choi** in dünne Streifen schneiden, den **grünen Teil** grob zerschneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden.



5. Gemüse garen

Die **Zwiebeln**, die **Pak-Choi-Streifen** und die **Karotten** in der Pfanne oder dem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich wird. Das **Fleisch**, die **übrige Chili-Zitronengras-Sauce** und etwas des aufbewahrten **Kochwassers** unterrühren, mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen und alles noch 1-2Min. weiterbraten.



3. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



6. Nudelpfanne fertigstellen

Die **Nudeln** und den **übrigen Pak Choi** in die Pfanne geben und alles gut vermengen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzugeben. Ggf. mit Salz nachwürzen und servieren.