



Kantonesisches Schweinefleisch

mit Gemüse-Bratnudeln und Gurke



ca. 25min



2 Personen

Heute ist Char siu angesagt! Bei der kantonesischen Grillmethode wird Schweinefleisch auf Spießen über dem Feuer geröstet. Wir bringen dir eine schnelle Variante ins Haus, die genauso lecker schmeckt! Gegrillter Schweinenacken, mariniert in koreanischer Chilipaste und Garam-Masala-Gewürzen, dazu Bratnudeln und frisches Gemüse - köstlich!

Was du von uns bekommst

- 300g Udon-Nudeln¹
- 25g koreanische Chilipaste^{1,6}
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 2 Schweinenackensteaks
- 1 Stange Lauch
- 1 Karotte
- 1 Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- 25ml Sojasauce^{1,6}
- 25ml Sambal Oelek

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Grillpfanne
- große Pfanne oder Wok
- Küchenpinsel
- Sieb

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

Allergene

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

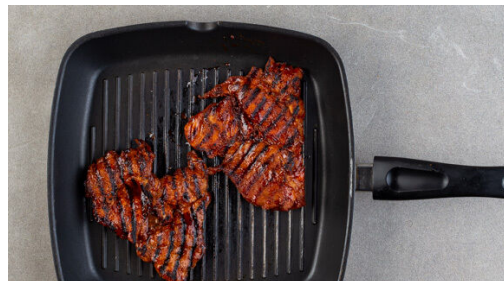
Nährwertangaben pro Portion

Energie 650kcal, Fett 18.5g, Kohlenhydrate 76.9g, Eiweiß 40.0g



1. Fleisch vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Chilipaste** mit der **½ der Gewürzmischung**, 1 kräftigen Prise Salz und ½TL Honig verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und gründlich mit der **Marinade** vermengen.



4. Fleisch braten

Eine Grillpfanne mit 1TL Pflanzenöl bepinseln und das **Fleisch** bei mittlerer bis starker Hitze insgesamt 6-8Min. von beiden Seiten anbraten, bis schöne Grillstreifen zu sehen sind und das **Fleisch** gar ist. **Tipp:** Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale Pfanne verwenden.



2. Nudeln kochen

Die **½ der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in feine Scheiben schneiden.



5. Knoblauch anbraten

Den **Knoblauch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 20-30Sek. anbraten.



3. Gurke schneiden

Die **Gurke** leicht schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



6. Nudeln und Gemüse braten

Den **Lauch**, die **Karotten** und 1 kräftige Prise Salz dazugeben und ca. 4Min. bei mittlerer bis starker Hitze braten. Die **Nudeln** untermengen und ca. 2Min. mitbraten. Die **Sojasauce** und 2TL Essig einrühren und ca. 1Min. erwärmen. Das **Fleisch** in Streifen schneiden und auf den **Nudeln** anrichten. Mit den **Gurkenscheiben** und dem **Sambal Oelek** servieren.