



## V3: Sobanudeln mit Bio-Rind und Gemüse

würzig-fein mit Zitronengras und Cashewkernen



ca. 25min



3-4 Personen

Du willst die volle Packung Asien auf die Schnelle? Dafür können wir sorgen, ganz fix und unglaublich lecker! Das saftige Bio-Rindfleisch, die Nudeln und das bunte Gemüse sind in Nullkommanix zubereitet und bekommen durch aromatisches Zitronengras und Teriyakisauce ihren speziellen asiatischen Touch. Für den leichten Biss gibt's geröstete Cashewkerne. Na dann, ran an die Stäbchen, en garde!



## Was du von uns bekommst

- 300g Sobanudeln <sup>1</sup>
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 2 Zitronengrasstangen
- 2 Packungen Bio-Rindergeschnetzeltes
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 50ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 100ml Teriyakisauce <sup>1,6</sup>
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen <sup>5,15</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Speisestärke
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

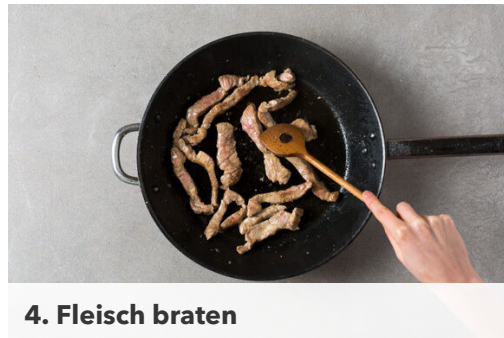
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 781kcal, Fett 27.4g, Kohlenhydrate 88.3g, Eiweiß 42.0g



**1. Gemüse schneiden**

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **Karotten** ggf. schälen, längs vierteln und in dünne Stifte schneiden. Das **Zitronengras** in je 4-5 Stücke schneiden.



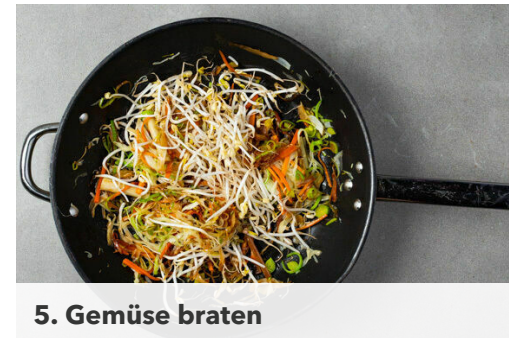
**4. Fleisch braten**

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Auf einem Teller abgedeckt warm halten.



**2. Fleisch vorbereiten**

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und mit 2EL Speisestärke vermengen.



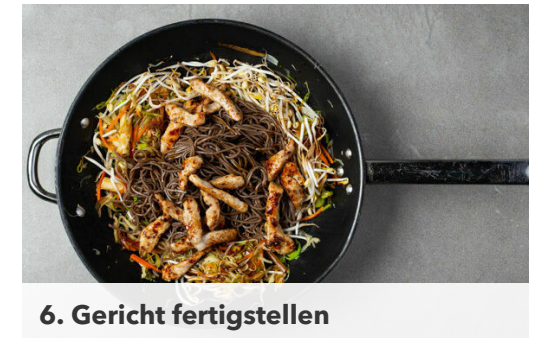
**5. Gemüse braten**

Die **Karotten**, das **Zitronengras** und den **Gemüsemix** in derselben Pfanne mit 2EL Pflanzenöl in 2-3Min. bissfest anbraten. Den **Knoblauch** dazugeben und mit der **Sojasauce** und der **Teriyakisauce** ablöschen.



**3. Nudeln kochen**

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, die **Nudeln** sehr gründlich mit **kaltem Wasser abspülen** und abtropfen lassen.



**6. Gericht fertigstellen**

Die **Nudeln** mit dem **Fleisch** und dem **Gemüse** vermengen. Das **Zitronengras** entfernen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den **Cashews** garniert servieren.