



V3: Sobanudeln mit Bio-Rind und Gemüse

würzig-fein mit Zitronengras und Cashewkernen



ca. 25min



2 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 ¹
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Packung Bio-Rindergeschnetzeltes
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 50ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{5,15}

Was du zu Hause benötigst

- 1EL 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.

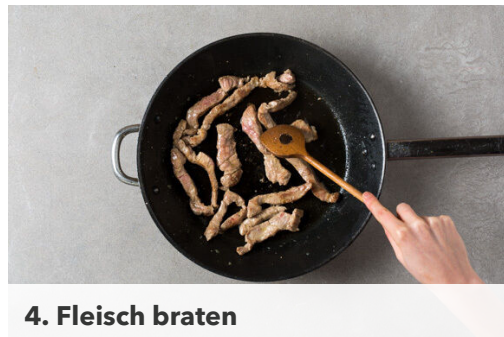
Nährwertangaben pro Portion

Energie 820kcal, Fett 29.4g, Kohlenhydrate 94.4g, Eiweiß 43.2g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **½ der Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen, längs vierteln und in dünne Stifte schneiden. Das **Zitronengras** in 4-5 Stücke schneiden.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Auf einem Teller abgedeckt warm halten.



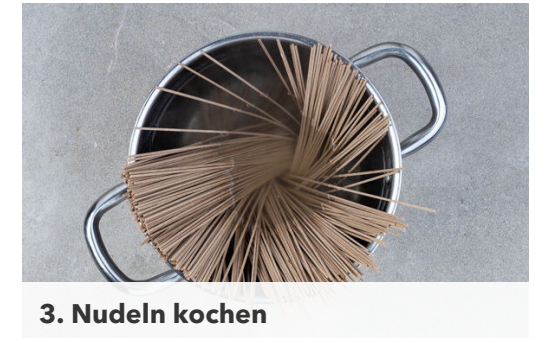
2. Fleisch vorbereiten

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



5. Gemüse braten

Die **Karotten**, das **Zitronengras** und den **Gemüsemix** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl in 2-3Min. bissfest anbraten. Den **Knoblauch** dazugeben und mit der **Sojasauce** und der **Teriyakisauce** ablöschen.



3. Nudeln kochen

⅔ der 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.