



## Asiapfanne mit Bio-Rind und Udon

mit Teriyakisaucе und Röstzwiebeln



ca. 20min



2 Personen

Einfacher, schneller und leckerer als heute wird es kaum noch: In nur einer Pfanne (oder einem Wok) erschaffst du blitzschnell eine asiatische Köstlichkeit, die sich in puncto umami gewaschen hat! Es gibt saftiges Bio-Rindfleisch, geschmeidige Udon-Nudeln und einen knackig-bunten Gemüsemix – alles fein gewürzt mit Teriyakisaucе und gekrönt von aromatisch-deftigen Röstzwiebeln. Jetzt schnell kochen und genießen!

### Was du von uns bekommst

- 400g frische Udon-Nudeln <sup>1</sup>
- 1 Pck. Bio-Rindergeschnetzeltes
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 50ml Teriyakisauce <sup>1,2</sup>
- 1 Pck. Röstzwiebeln <sup>1</sup>

### Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

### Küchenutensilien

- große Pfanne oder Wok
- Wasserkocher
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

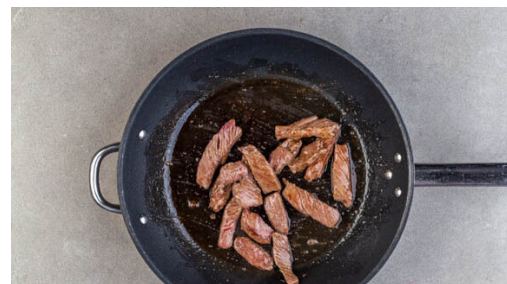
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 744kcal, Fett 20.6g, Kohlenhydrate 99.5g, Eiweiß 41.3g



#### 1. Nudeln vorgaren

In einem Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** mit heißem Wasser bedecken und in ca. 3Min. bissfest ziehen lassen, dabei zwischendurch umrühren, um die **Nudeln** voneinander zu trennen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



#### 2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten und mit ½TL Salz würzen.



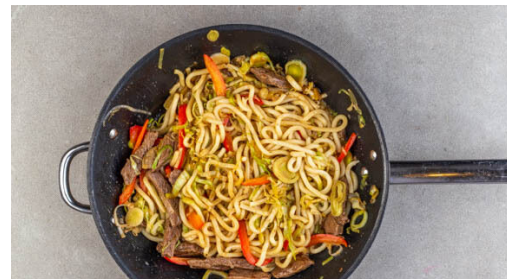
#### 3. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** zugeben und 2-3Min. mitbraten, bis das **Gemüse** weich wird, ggf. teelöffelweise Öl zugeben. Mit ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer würzen.



#### 4. Nudeln zugeben

Die **Nudeln** untermengen und 2-3Min. mitbraten, ggf. teelöffelweise Öl zugeben.



#### 5. Teriyakisauce unterrühren

Die **Teriyakisauce** und 2-3EL Wasser zugeben und alles gut verrühren.



#### 6. Anrichten und servieren

Die **Rindfleisch-Udon** mit den **Röstzwiebeln** garniert servieren.