



## Superfix V: Teriyaki-Udon mit Bio-Rind

mit knackigem Gemüse und Ei



unter 20min



2 Personen

Wenn es mal wieder schnell gehen muss, es in puncto Genuss aber keine Kompromisse geben darf, dann bist du hier genau richtig: knackiges Gemüse, frische Udon-Nudeln und Ei, gewürzt mit leckerer Teriyaki-Sauce und gekrönt mit saftig gebratenem Bio-Rindfleisch. So geht schneller und einfacher Genuss!



## Was du von uns bekommst

- 400g frische Udon-Nudeln <sup>2</sup>
- 1 Packung Bio-Rindergeschnetzeltes
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 50ml Teriyakisauce <sup>2,3</sup>
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 2 Bio-Eier <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.

### Kochtipp

Jegliche Fleischsäfte, die sich während des Ruhens auf dem Teller bilden, können zu den Nudeln in den Wok gegeben werden.

### Allergene

Eier (1), Gluten (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 754kcal, Fett 23.1g, Kohlenhydrate 92.5g, Eiweiß 45.5g



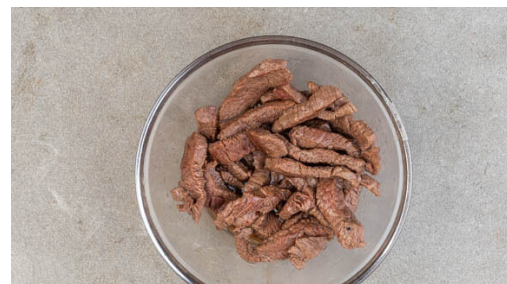
1. Nudeln vorbereiten

In einem Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** mit heißem Wasser bedecken und 2-3Min. ziehen lassen, dabei gelegentlich umrühren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.



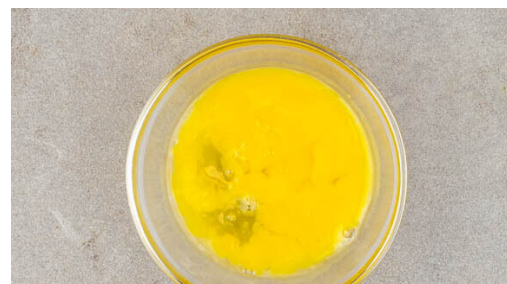
4. Sauce ansetzen

Die **Teriyakisauce**, die **½ des Brühgewürzes** und 150-200ml heißes Wasser einrühren und aufkochen lassen.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. braten. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und abgedeckt beiseitestellen.



5. Eier verquirlen

Die **Eier** aufschlagen und mit einer Gabel nur ganz leicht verquirlen, sodass **Eiweiß** und **Eigelb** nicht vollständig vermischt sind.



3. Gemüse & Nudeln braten

Den **Gemüsemix** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten, bis das **Gemüse** anfängt weich zu werden. Die **Nudeln** zugeben und 3-4Min. mitbraten, dabei gelegentlich umrühren. Mit ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen.



6. Eier garen

Die **Eier** mit einer kreisförmigen Bewegung über die köchelnde **Sauce** geben und ohne Rühren je nach gewünschtem Gargrad 2-4Min. garen lassen, anschließend vom Herd nehmen. Das **Fleisch** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf den **Nudeln** servieren.