



Superfix V: Teriyaki-Udon mit Bio-Rind

mit knackigem Gemüse und Ei



unter 20min



3-4 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

- 800g frische Udon-Nudeln ²
- 2 Packungen Bio-Rindergeschnetzeltes
- 1kg Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 100ml Teriyakisauce ^{2,3}
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 4 Bio-Eier ¹

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 750kcal, Fett 23.1g, Kohlenhydrate 91.8g, Eiweiß 45.3g



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.



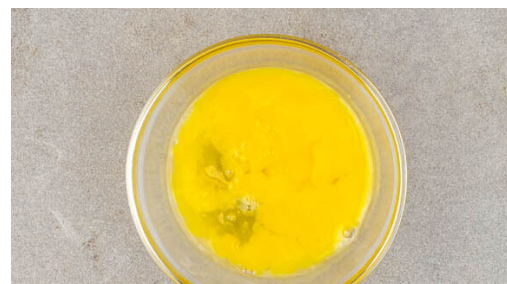
4. Sauce ansetzen

Die **Teriyakisauce**, das **Brühgewürz** und 250-300ml heißes Wasser einrühren und aufkochen lassen.



2. Fleisch braten

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



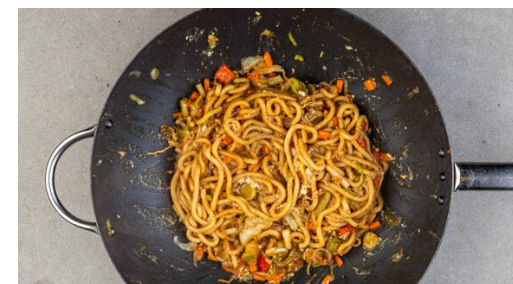
5. Eier verquirlen

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 2EL 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 1TL 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.