



Bio-Rindfleisch-Nudelpfanne

mit Austernpilzen und Gurkensalat



ca. 20min



2 Personen

Du hast Lust auf einen kulinarischen Ausflug nach Asien? Dann haben wir hier das ultimative Streetfood-Gericht für dich! Heute kommt alles in einen Wok oder eine Pfanne: frische Udon-Nudeln, saftiges Bio-Rindergeschnetzeltes und feine Austernpilze, schön scharf mit koreanischer Chilipaste und aufgepeppt mit Sojasauce und geröstetem Sesamöl. Als Beilage servierst du einen würzigen Gurkensalat. Auf geht's!

Was du von uns bekommst

- 400g frische Udon-Nudeln ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Gurke
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ²
- 250g Austernpilze
- 1 Packung Bio-Rindergeschnetzeltes
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Wok oder große Pfanne
- Wasserkocher
- Nudelholz
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipps

Wer die Arbeitsfläche beim Bearbeiten der Gurke sauber halten möchte, gibt die Gurke in einen Gefrierbeutel.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 691kcal, Fett 23.3g, Kohlenhydrate 76.3g, Eiweiß 44.6g



1. Knoblauch schneiden

In einem Wasserkocher oder einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



2. Nudeln kochen

Die **Nudeln** mit dem kochenden Wasser bedecken und in 3-5Min. gar ziehen lassen.



3. Gurke zubereiten

Währenddessen die **Gurke** auf ein Brett legen und mit einem Nudelholz oder einer schweren Pfanne so lange schlagen, bis die **Gurke** auf- bzw. in Stücke bricht. Die **Gurke** längs halbieren, dann quer in ca. 1cm breite Stücke schneiden. Mit der **½ des Knoblauchs**, 1EL hellem Essig, der **½ der Sojasauce**, der **½ des Sesamöls** und je 1 Prise Salz und Zucker vermengen.



4. Pilze braten

Die **Pilze** in mundgerechte Stücke zupfen und in einem Wok oder einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig anbraten, das dauert 2-4Min. Dabei nur einmal pro Minute umrühren. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu den **Pilzen** geben und bei starker Hitze ca. 2Min. braten. Dann die **Nudeln** dazugeben und 1-2Min. mitbraten. **Tipp:** Sollten das **Fleisch** oder die **Nudeln** anhaften, 1EL Pflanzenöl untermischen.



6. Sauce zubereiten

Den **restlichen Knoblauch**, die **restliche Sojasauce** und das **restliche Sesamöl** mit der **½ der Chilipaste** oder ggf. mehr sowie 50ml Wasser zugeben, zum Kochen bringen und kräftig rühren, damit sich die **Chilipaste** auflöst. Die **Nudelpfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern anrichten und mit dem **Gurkensalat** als Beilage servieren.