



Glasiertes Teriyaki-Schwein

mit Reisbandnudeln und Rettich



30-40min



3-4 Personen

Diese scharfe Knolle ist in der asiatischen Küche der Hit: In Japan liegt der Rettichverbrauch bei rund 14 Kilogramm pro Kopf im Jahr! Aber so weit müssen wir gar nicht schauen, denn auch in Bayern ist der Rettich, hier heißt er „Radi“, wichtiger Teil der Brotzeit. Bei Marley Spoon kombinieren wir das Wurzelgemüse mit leichten Reisbandnudeln und Schweinefleischstreifen, die in einer Miso-Teriyaki-Sauce gebraten werden.

Was du von uns bekommst

- 2 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Rettich
- 2 Packungen Teriyakisauce 1,6
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 400g Reisbandnudeln
- 2 Packungen helle Misopaste 1,6

Was du zu Hause benötigst

- Weizenmehl 1
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 674kcal, Fett 18.8g, Kohlenhydrate 83.1g, Eiweiß 39.7g



1. Fleisch schneiden



2. Gemüse vorbereiten



3. Sauce mischen



4. Nudeln kochen



5. Fleisch braten



6. Gemüse braten

Sobald das Wasser kocht, **3/4 der Nudeln** hineingeben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** ohne Hitzezufuhr ca. 8-10Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch die gesamte Menge **Nudeln** verwenden.

Inzwischen in einer großen Pfanne 2-3EL Pflanzenöl erhitzen. Das **Fleisch** in etwas Mehl wenden und in der Pfanne ca. 2-3Min. scharf anbraten. Mit der **Misosauce** ablöschen und ca. 2-3Min. einköcheln lassen, dabei das **Fleisch** in der **Sauce** wenden, bis alles gleichmäßig bedeckt ist. Das **Fleisch** aus der **Sauce** nehmen und warm stellen.

Die **Zwiebeln**, den **Rettich** und die **Paprika** in der Pfanne mit der **Sauce** ca. 5-6Min. anbraten und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Die **Nudeln** hinzugeben und gut mit dem **Gemüse** vermengen. Das **Fleisch** auf der **Gemüse-Nudel-Pfanne** anrichten und servieren.