



## Malaysischer Rindfleisch-Wok

mit Pak Choi und Mie-Nudeln



20-30min



2 Personen

Hoisinsauce wird aus fermentierten Sojabohnen hergestellt und in der asiatischen Küche oft zum Würzen von Fleischgerichten verwendet. Hier verfeinert die süßlich-kraftige Sauce zusammen mit der typisch malaysischen Chilisauce Sambal Oelek den schnell zubereiteten Rindfleisch-Wok mit knackigem Pak Choi. Limette und geröstetes Sesamöl bringen zusätzliches Aroma ins Spiel. Einfach lecker!



- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 1 Packung Pak Choi
- 1 unbehandelte Limette
- 250g breite Mie-Nudeln <sup>1</sup>
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 1 Päckchen „Wongs Reisgewürz“ <sup>10</sup>
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 1 Packung Hoisinsauce <sup>1,6,11</sup>
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl <sup>11</sup>

- Pflanzenöl

- große Pfanne oder Wok
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

**Allergene**  
Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10),  
Sesamsamen (11). Kann Spuren von  
anderen Allergenen enthalten.

Energie 871kcal, Fett 27.5g,  
Kohlenhydrate 111.4g, Eiweiß 43.0g



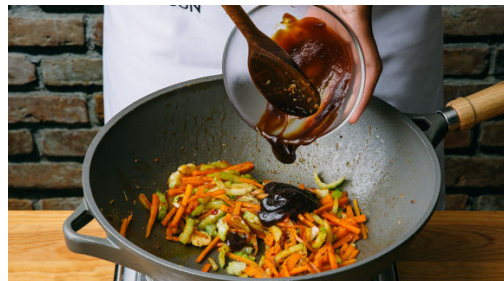
Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Karotte** schälen und grob raspeln oder in dünne Stifte schneiden. Den Strunk vom **Pak Choi** abschneiden, dann den **weißen Teil** in dünne Streifen schneiden, die **grünen Blätter** längs halbieren. Die **Limettenschale** abreiben, **1/2 Limette** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **3/4 der Nudeln** in den Topf geben und in 3-5Min. bissfest kochen. **Tipp:** Wer mag, kann auch alle **Nudeln** verwenden. Ca. **1 Tasse Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und anschließend mit 1EL Pflanzenöl vermischen.



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und gegen die Faser in 1cm breite, möglichst dünne Streifen schneiden. In einer großen Pfanne oder einem Wok mit **1-2TL Pflanzenöl** bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten. Herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



Den **Knoblauch** und die **1/2 der Gewürzmischung** in derselben Pfanne mit 1TL Pflanzenöl 30Sek. goldbraun anrösten. Die **Karotten**, den **weißen Teil des Pak Choi** und die **Limettenschale** zugeben und 1Min. mitbraten. Mit dem **Sambal Oelek** und der **Hoisinsauce** ablöschen. **Tipp:** Wer es nicht so scharf mag, verwendet **weniger Sambal Oelek**.



Die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren, die **Blätter des Pak Choi** und die **Nudeln** hinzugeben und ca. 1Min. schwenkend braten, dabei löffelweise **Nudelwasser** hinzufügen, bis die **Nudeln** schön glänzen und alles gut vermischt ist. Mit dem **Limettensaft**, dem **Sesamöl** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



Das **Fleisch** untermengen. Den **Rindfleisch-Wok** auf Tellern anrichten und mit den **Limettenspalten** servieren.