



Malaysischer Rindfleisch-Wok

mit Pak Choi und Mie-Nudeln



20-30min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 3 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 1 Packung Pak Choi
- 1 unbehandelte Limette
- 500g breite Mie-Nudeln¹
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 1 Päckchen „Wongs Reisgewürz“¹⁰
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 2 Packungen Hoisinsauce^{1,6,11}
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 800kcal, Fett 21.3g, Kohlenhydrate 109.8g, Eiweiß 42.0g



1. Gemüse vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Karotten** 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.



4. Gemüse braten

Den **Knoblauch** und die **1/2 der Gewürzmischung** in derselben Pfanne mit 1-2TL 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**.



2. Nudeln kochen

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.



5. Nudeln unterheben

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.



3. Fleisch braten

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.



6. Wok fertigstellen

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