



## 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-kräftige 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-Nudeln<sup>1</sup>
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 1 Päckchen „Wongs Reisgewürz“<sup>10</sup>
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 2 Packungen Hoisinsauce<sup>1,6,11</sup>
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl<sup>11</sup>

## 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.