



Superfix V: Teriyaki-Udon mit Bio-Rind

mit knackigem Gemüse und Ei



unter 20min



2 Personen

Wenn es mal wieder schnell gehen muss, es in puncto Genuss aber keine Kompromisse geben darf, dann bist du hier genau richtig: knackiges Gemüse, frische Udon-Nudeln und Ei, gewürzt mit leckerer Teriyaki-Sauce und gekrönt mit saftig gebratenem Bio-Rindfleisch. So geht schneller und einfacher Genuss!

- 400g frische Udon-Nudeln ²
- 1 Pck. Bio-Rindergeschnetzeltes
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 50ml Teriyakisauce ^{2,3}
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 2 Bio-Eier ¹

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- große Pfanne oder Wok
- Wasserkocher
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 754kcal, Fett 23.1g,
Kohlenhydrate 92.5g, Eiweiß 45.5g



1. Nudeln vorbereiten

4. Sauce ansetzen



2. Fleisch braten



5. Eier verquirlen

A top-down view of a black wok containing a stir-fry of thin, light-colored noodles, sliced green onions, red bell peppers, and orange carrots.

3. Gemüse & Nudeln braten

A top-down view of a black wok containing spaghetti mixed with a sauce, vegetables, and meat. The wok has a silver handle on the left and a black handle on the right.

6. Eier garen

Die **Eier** mit einer kreisförmigen Bewegung über die köchelnde **Sauce** geben und ohne Rühren je nach gewünschtem Gargrad 2-4Min. garen lassen, anschließend vom Herd nehmen. Das **Fleisch** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf den **Nudeln** servieren.