



Asiapfanne mit Bio-Rind und Udon

mit Teriyakisaucе und Röstzwiebeln



ca. 20min



2 Personen

Einfacher, schneller und leckerer als heute wird es kaum noch: In nur einer Pfanne (oder einem Wok) erschaffst du blitzschnell eine asiatische Köstlichkeit, die sich in puncto umami gewaschen hat! Es gibt saftiges Bio-Rindfleisch, geschmeidige Udon-Nudeln und einen knackig-bunten Gemüsemix – alles fein gewürzt mit Teriyakisaucе und gekrönt von aromatisch-deftigen Röstzwiebeln. Jetzt schnell kochen und genießen!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne oder Wok
- Wasserkocher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

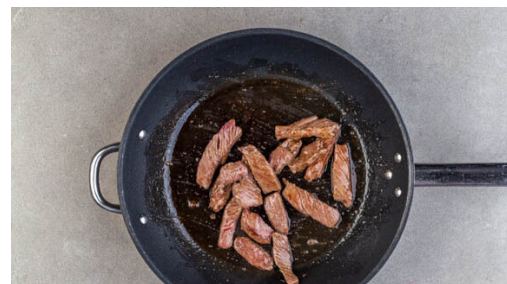
Nährwertangaben pro Portion

Energie 744kcal, Fett 20.6g, Kohlenhydrate 99.5g, Eiweiß 41.3g



1. Nudeln vorgaren

In einem Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** mit heißem Wasser bedecken und in ca. 3Min. bissfest ziehen lassen, dabei zwischendurch umrühren, um die **Nudeln** voneinander zu trennen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten und mit ½TL Salz würzen.



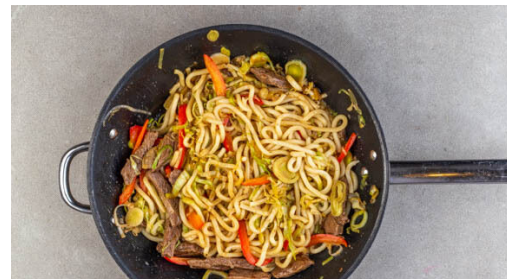
3. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** zugeben und 2-3Min. mitbraten, bis das **Gemüse** weich wird, ggf. teelöffelweise Öl zugeben. Mit ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer würzen.



4. Nudeln zugeben

Die **Nudeln** untermengen und 2-3Min. mitbraten, ggf. teelöffelweise Öl zugeben.



5. Teriyakisauce unterrühren

Die **Teriyakisauce** und 2-3EL Wasser zugeben und alles gut verrühren.



6. Anrichten und servieren

Die **Rindfleisch-Udon** mit den **Röstzwiebeln** garniert servieren.