



Schnelle Vollkornnudeln mit Bio-Rind

mit Gemüse und würziger Teriyakisauce



20-30min



3-4 Personen

Zartes Bio-Rindergeschnetzeltes wird hier mit knackigem Gemüse und leckeren Vollkorn-Mie-Nudeln zum schnellen Feierabend-Wohlfühlgericht verwandelt. Die Sauce ist mit Ingwer, Teriyaki- und Sojasauce besonders würzig und aromatisch, frische Lauchzwiebel und weißer Sesam runden den Klassiker vorzüglich ab. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 500g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 2 Packungen Bio-Rindergeschnetzeltes
- 2 Paprika
- 2 Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ²
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 100ml Teriyakisauce ^{1,3}
- 1 Päckchen Sesam ²

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Speisestärke
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

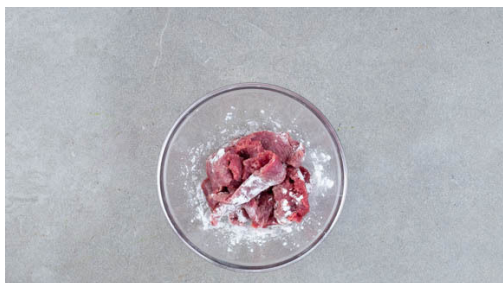
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 892kcal, Fett 19.8g, Kohlenhydrate 121.1g, Eiweiß 48.3g



1. Fleisch vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in 2EL Stärke wenden. **Tipp:** Wer keine Stärke hat, kann das **Fleisch** auch in 2EL Mehl wenden.



2. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. Anschließend in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



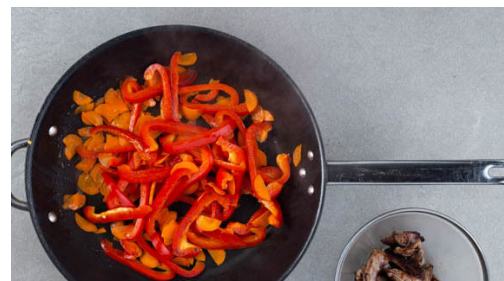
3. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden.



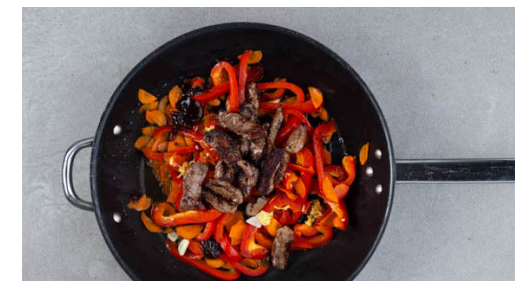
4. Ingwer reiben

Ca. $\frac{2}{3}$ des **Ingwers** schälen und fein reiben. **Tipp:** Wer **Ingwer** gerne mag, kann den gesamten **Ingwer** verarbeiten. Der **restliche Ingwer** schmeckt aber auch z. B. mit Wasser aufgebrüht als Tee. Den **Knoblauch** schälen und in hauchdünne Scheibchen schneiden.



5. Fleisch und Gemüse braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und dem **Sesamöl** bei starker Hitze ca. 2Min. rundum scharf anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen. Die **Paprika** und die **Karotten** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten.



6. Ingwer mitbraten

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** zum **Gemüse** geben und ca. 1Min. mitbraten. Das **Fleisch** dazugeben und mit der **Sojasauce**, der **Teriyakisauce** und 100ml Wasser ablöschen. Kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und die **Nudeln** sowie $\frac{2}{3}$ der **Lauchzwiebeln** unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den **restlichen Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** garniert servieren.