



## Schnelle Vollkorn-Mie mit Bio-Rind

mit Gemüse und würziger Ingwersauce



ca. 25min



2 Portionen

Heute brauchst du einen schnellen Schlemmer-Teller? Mit unserem raffinierten Rezept kochst du ganz fix und ohne viel Tam-Tam ein chinesisches inspiriertes Nudelgericht, das deine Erwartungen nicht nur mit knackiger Paprika und Möhre, sondern auch mit herzhaftem Bio-Rindergeschnetzeltem erfüllt. Gewürzt wird mit einer aromatischen Ingwersauce, die schon griffbereit in deiner Kochbox liegt. Praktisch, nicht?



## Was du von uns bekommst

- 250g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln <sup>1</sup>
- 1 Packung Bio-Rindergeschnetzeltes
- 1 Paprika
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 100ml Ingwer-Würzsauce <sup>1,2,3,4</sup>
- 1 Päckchen Sesam <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Speisestärke
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

### Kochtipp

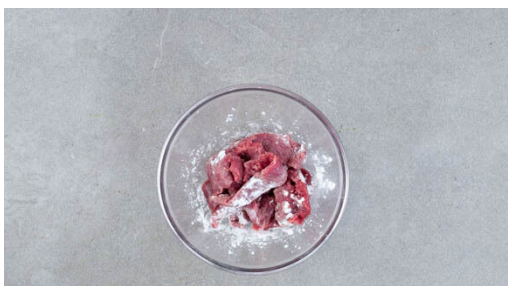
In Schritt 6 ggf. mehr Nudelwasser verwenden oder die Sauce länger einköcheln lassen, je nach gewünschter Konsistenz.

### Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 930kcal, Fett 23.1g, Kohlenhydrate 124.5g, Eiweiß 48.1g



### 1. Fleisch vorbereiten

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



### 4. Knoblauch schneiden

Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



### 2. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. Ca. **200ml Nudelwasser** abschöpfen, die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



### 5. Fleisch und Gemüse braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. rundum anbraten, dann auf einem Teller beiseitestellen. Die **Paprika** und die **Karotten** mit 1EL Pflanzenöl in die Pfanne geben und bei starker Hitze 2-3Min. braten.



### 3. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden.



### 6. Nudelpfanne fertigstellen

Den **Knoblauch** zum **Gemüse** geben und ca. 1Min. mitbraten. Das **Fleisch** zugeben und alles mit der **Ingwer-Würzsauce** und **100ml Nudelwasser** ablöschen. Kurz aufkochen, vom Herd nehmen und die **Nudeln** untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit dem **Sesam** garniert servieren.