



V: Malaysischer Bio-Rindfleisch-Wok

mit Pak Choi und breiten Vollkornnudeln



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-kraftige Sauce zusammen mit dem in Malaysia und Indonesien beliebten Sambal Badjak den schnell zubereiteten Bio-Rindfleisch-Wok mit knackigem Pak Choi. Limette und geröstetes Sesamöl bringen zusätzliches Aroma ins Spiel. Einfach lecker!

- 3 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 1 Pak Choi
- 1 unbehandelte Limette
- 500g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 2 Packungen Bio-Rindergeschnetzeltes
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ²
- 30g Sambal Badjak
- 100ml Hoisinsauce ^{1,3,4}
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ³

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- großer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

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

Energie 819kcal, Fett 16.4g,
Kohlenhydrate 114.1g, Eiweiß 46.8g



Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Den **weißen Teil des Pak Choi** in ca. 1cm breite, die **grünen Blätter** in ca. 2cm breite Streifen schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



Den **Knoblauch** und die **½ des Currypulvers** in derselben Pfanne oder dem Wok mit 2TL Pflanzenöl ca. 30Sek. bei mittlerer Hitze anbraten. Die **Karotten**, die **weißen Pak-Choi-Streifen** und die **Limettenschale** zugeben und ca. 1Min. mitbraten. Mit dem **Sambal Badjak** und der **Hoisinsauce** ablöschen. **Tipp:** Wer es nicht so scharf mag, verwendet weniger **Sambal Badjak**.



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. Ca. **1 Tasse Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und anschließend mit 1EL Pflanzenöl vermischen.



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.



Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2TL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten. Herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



Das **Fleisch** untermengen. Den **Rindfleisch-Wok** auf Tellern anrichten und mit den **Limettenspalten** servieren.