



V: Malaysischer Bio-Rindfleisch-Wok

mit Pak Choi und breiten Vollkornnudeln



20-30min



2 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!

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 1 Pak Choi
- 1 unbehandelte Limette
- 250g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 1 Packung Bio-Rindergeschnetzeltes
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ²
- 30g Sambal Badjak
- 50ml Hoisinsauce ^{1,3,4}
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ³

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

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

Energie 846kcal, Fett 16.9g,
Kohlenhydrate 119.3g, Eiweiß 48.6g



1. Zutaten vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Karotte** 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.



4. Gemüse braten

Den **Knoblauch** und die **½ des Currypulvers** in derselben Pfanne oder dem Wok mit 1TL 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 **Sambal Badjak**.



2. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen 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 ½EL Pflanzenöl vermischen.



5. Nudeln unterheben

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.



3. Fleisch braten

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



6. Wok fertigstellen

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