



Superfix: Malaysischer Rindfleisch-Wok

mit Pak Choi und Vollkorn-Mie-Nudeln



ca. 20min



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 beliebtem Sambal Badjak den schnell zubereiteten Rindfleisch-Wok mit knackigem Pak Choi. Limette und geröstetes Sesamöl bringen zusätzliches Aroma ins Spiel. Einfach lecker!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

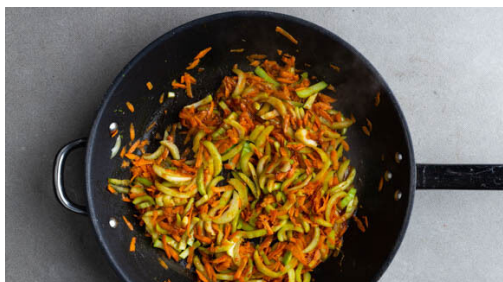
Nährwertangaben pro Portion

Energie 883kcal, Fett 20.8g, Kohlenhydrate 118.8g, Eiweiß 47.6g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. 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 dünne Streifen schneiden, die **grünen Blätter** längs halbieren.



4. Gemüse braten

Den **Knoblauch** und die **½ des Currypulvers** in derselben Pfanne mit 1TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. 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**.



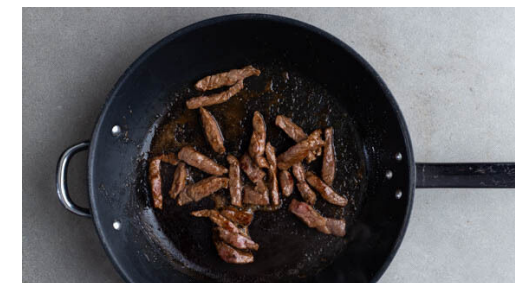
2. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. Währenddessen die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Ca. **1 Tasse Kochwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und mit 1EL Pflanzenöl vermischen.



5. Nudeln unterheben

Die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren, die **Pak-Choi-Blätter** und die **Nudeln** hinzugeben und ca. 1Min. schwenkend braten, dabei löffelweise **Kochwasser** 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.