



Sobanudeln mit Bio-Rind und Gemüse

würzig-fein mit Zitronengras und Cashewkernen



ca. 25min



4 Portionen

Du willst die volle Packung Asien auf die Schnelle? Dafür können wir sorgen, ganz fix und unglaublich lecker! Das saftige Bio-Rindfleisch, die Nudeln und das bunte Gemüse sind in Nullkommanix zubereitet und bekommen durch aromatisches Zitronengras und Teriyakisaucе ihren speziellen asiatischen Touch. Für den leichten Biss gibt's geröstete Cashewkerne. Na dann, ran an die Stäbchen, en garde!

Was du von uns bekommst

- 600g Sobanudeln ¹
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 2 Zitronengrasstangen
- 2 Pck. Bio-Rindergeschnetzeltes
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 100ml Teriyakisauce ^{1,3}
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{2,4}

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Speisestärke
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 863kcal, Fett 23.9g,
Kohlenhydrate 110.8g, Eiweiß 47.5g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **Karotten** ggf. schälen, längs vierteln und in dünne Stifte schneiden. Das **Zitronengras** in je 4-5 Stücke schneiden.



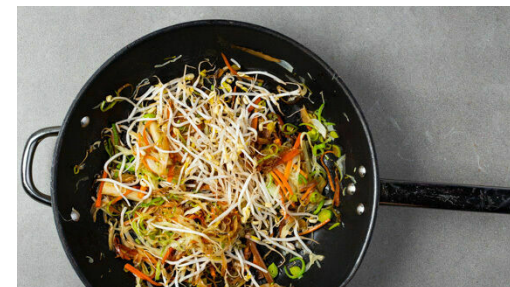
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten. Auf einem Teller abgedeckt warm halten.



2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und mit 2EL Speisestärke vermengen.



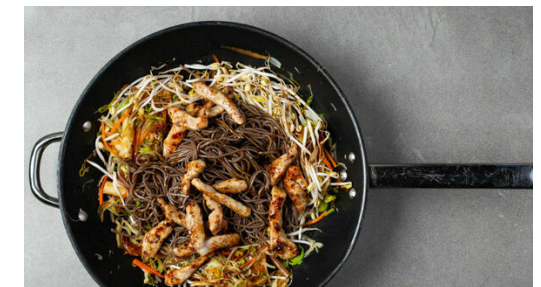
5. Gemüse braten

Die **Karotten**, das **Zitronengras** und den **Gemüsemix** in derselben Pfanne mit 2EL Pflanzenöl in 2-3Min. bissfest anbraten. Den **Knoblauch** dazugeben und mit der **Sojasauce** und der **Teriyakisauce** ablöschen.



3. Nudeln kochen

$\frac{2}{3}$ der **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, die **Nudeln** gründlich mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



6. Gericht fertigstellen

Die **Nudeln** mit dem **Fleisch** und dem **Gemüse** vermengen. Das **Zitronengras** entfernen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den **Cashews** garniert servieren.