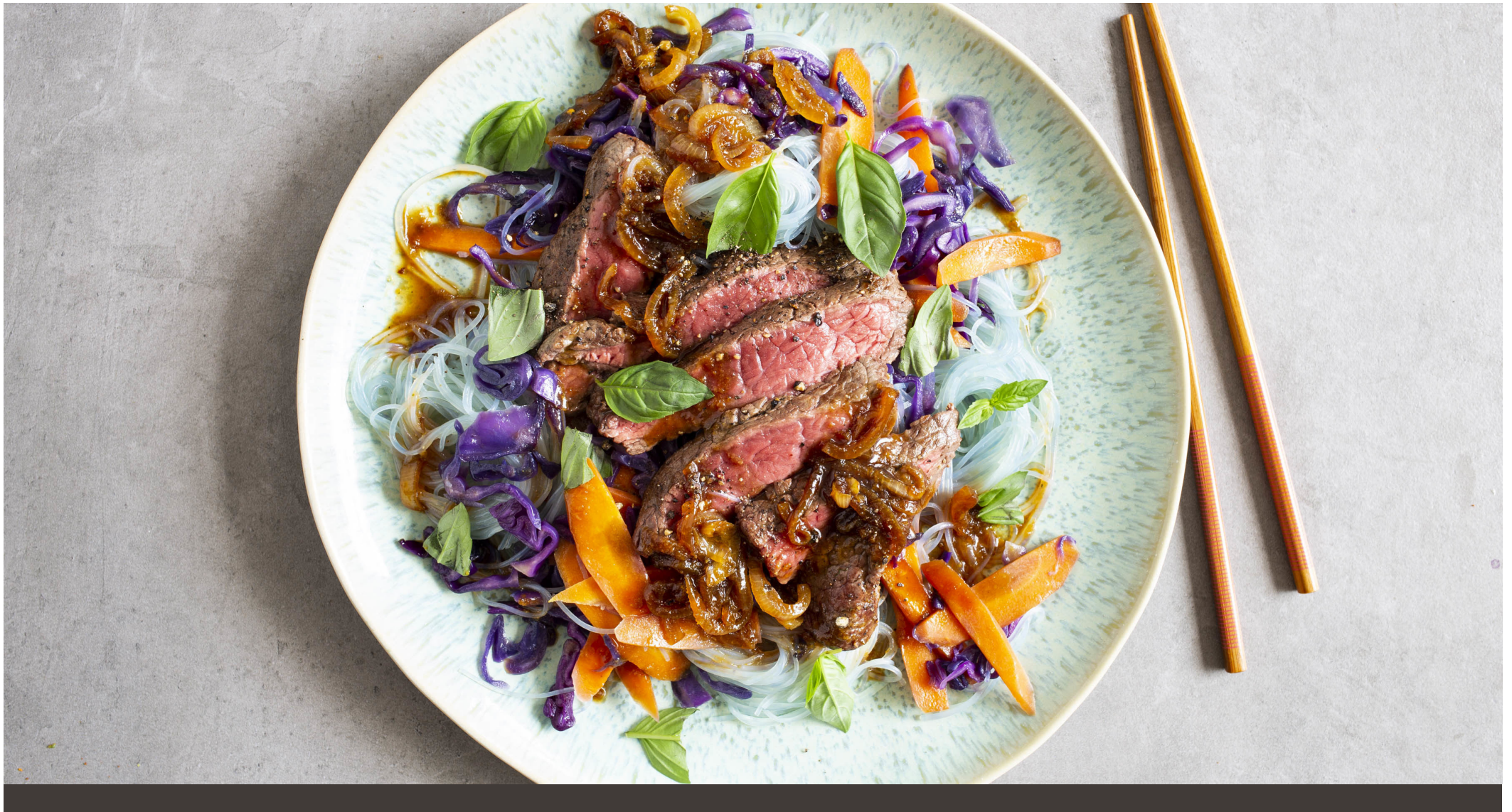




Japanische Steakpfanne

auf buntem Glasnudel-Gemüse-Salat



20-30min



3-4 Personen

Zartes Steak mit einer würzigen Sauce auf einem leckeren Glasnudel-Gemüse-Salat mit Rotkohl und Basilikum nehmen dich mit auf eine köstliche Reise nach Fernost. Schnell zubereitet und Low Carb. Wir wünschen einen schönen Feierabend!

Was du von uns bekommst

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Rotkohl
- 2 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Packung Rumpsteak
- 2 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Mirin
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 20g Thai-Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 599kcal, Fett 23.4g, Kohlenhydrate 58.7g, Eiweiß 33.9g



1. Nudeln garen

Den Backofen auf 160°C Umluft (180°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, die **Nudeln** in das heiße Wasser geben und abgedeckt 7-8Min. gar ziehen lassen. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und 2-3mal mit einem scharfen Messer durchschneiden. So lassen sie sich später besser vermengen.



4. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und ca. **2/3 des Ingwers oder mehr nach Geschmack** in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Mit der **Sojasauce**, dem **Mirin** und 400ml Wasser ablöschen, dann das **Brühgewürz** unterrühren und die **Sauce** 4-5Min. sanft einköcheln lassen.



2. Gemüse schneiden

Die äußeren **Kohlblätter** entfernen. Den **Kohl** halbieren, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein würfeln.



5. Gemüse braten

Den **Rotkohl** und die **Karotten** in einer zweiten großen Pfanne mit 2-3EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Pfanne vom Herd nehmen und die **Nudeln** untermengen.



3. Fleisch garen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten, dann in eine Auflaufform geben und im Ofen 6-8Min. garen, bis das **Fleisch** in der Mitte noch leicht rosa ist. Die Garzeit kann je nach Dicke des **Fleisches** variieren.



6. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** in dünne Tranchen schneiden und auf dem **Glasnudel-Gemüse-Salat** anrichten. Mit der **Sauce** beträufeln und das **Basilikum** darüber zerzupfen, kleinere **Basilikumblättchen** ganz lassen. **Tipp:** Wer mag, kann alles jetzt oder vor dem Essen gut mischen.