



Tomatige Schweinefleisch-Pfanne

mit Glasnudeln und Eisbergsalat



ca. 30min



2 Portionen

Manchmal braucht es kaum mehr als ein paar Steakstreifen, Nudeln und Tomaten für ein rundum vollkommenes Gericht. Na ja, und vielleicht ein bisschen Salat für die Farbe und fürs gute Gewissen. In Nullkommanix ist eine leckere, würzige Sauce angerührt, in der Fleisch und Tomaten nur wenig später baden gehen und die das Gericht wunderbar saftig macht. Die leichten Vermicelli-Nudeln runden alles perfekt ab. Wohl bekomm's!

Was du von uns bekommst

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Knoblauchzehen
- 50ml Hoisinsauce ^{1,2,3}
- 2 Schweinenackensteaks
- 2 Tomaten
- 1 Eisbergsalat

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- 3TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 837kcal, Fett 42.4g, Kohlenhydrate 74.2g, Eiweiß 33.4g

1

1. Nudeln garen

In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufkochen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1-2 Mal durchschneiden.

4

4. Salat zubereiten

1EL Olivenöl mit 2TL Essig und 1TL Honig zu einem Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **½ des Salats** in mundgerechte Streifen schneiden und mit dem Dressing vermengen, die **andere Hälfte** wird für dieses Rezept nicht gebraucht.

2

2. Sauce zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln. Den **Knoblauch** mit der **Hoisinsauce**, 2TL Essig, 2TL Honig, 2EL Ketchup, 30ml Wasser und 1 kräftigen Prise Pfeffer verrühren.

5

5. Fertigstellen & servieren

Die **Nudeln** zum **Fleisch** in die Pfanne geben und gründlich untermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Schweinefleisch-Nudel-Pfanne** mit dem **Salat** anrichten und servieren.

3

3. Fleischpfanne köcheln

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. In einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. anbraten, dabei mit ½TL Salz würzen. Die **Tomaten** grob würfeln, in die Pfanne geben und die Hitze reduzieren. Die **Sauce** zugeben und alles 3-4Min. köcheln lassen.

6

6. Hungrige Studierende

Es gibt die, die sich beim Studentenfutter nur die Nüsse rauspicken, und die, die vor allem auf die Rosinen stehen. Für Letztere haben wir einen Tipp parat: Solltest du mal wieder die Nüsse übrig gelassen haben, hack einfach ein paar davon in grobe Stücke und bestreue deine Schweinefleischpfanne damit. So werden deine Reste besonders lecker verwertet!