



Schweinesteak süß-sauer

mit Nudeln, Karotten und Tomaten



20-30min



3-4 Personen

Wer hätte gedacht, dass Tomatensauce so gut zu asiatisch angehauchten Pfannengerichten passt? Na, wir! Und deshalb haben wir heute genau so ein Gericht auf Lager: Leckere Mie-Nudeln mit einer tomatigen Sauce, die leicht süß-sauer und schön würzig ist und - keine Sorge - überhaupt nicht an Pasta Napoli erinnert. Darauf platzieren wir saftige Steakstreifen vom Schwein. Genuss pur!

Was du von uns bekommst

- 4 Schweinerückensteaks
- 2 Karotten
- 50ml Tamari-Sojasauce ²
- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 4 Tomaten
- 1 Dose Bio-Tomatenmark

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 595kcal, Fett 15.6g, Kohlenhydrate 75.1g, Eiweiß 38.2g



1. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in 1-2cm breite Streifen schneiden. In einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 5-8Min. rundum gar braten. Währenddessen die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



2. Fleisch verfeinern

1EL Mehl auf die **Steakstreifen** geben, die **½ der Sojasauce** zufügen und ca. 1Min. unter Rühren einköcheln lassen. Die **Steakstreifen** aus der Pfanne nehmen und warm beiseitestellen. Die Pfanne wird weiterverwendet.



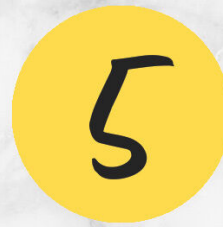
3. Gemüse braten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Karotten** in der Fleischpfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 5-6Min. anbraten, bis sie weicher werden. Die **Tomaten** in Spalten schneiden, mit 1EL Mehl zu den **Karotten** geben und ca. 1Min. weiterbraten.



4. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. Währenddessen 350-400ml Wasser mit dem **Tomatenmark**, der **restlichen Sojasauce**, 4EL Essig, 2EL Ketchup und 3EL Zucker zu einer **Sauce** verrühren, zum **Gemüse** in die Pfanne geben und 3-5Min. einköcheln lassen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. In die Pfanne geben und mit der **Sauce** vermengen. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser zugeben, dann mit Salz abschmecken. Die **Steakstreifen** auf den **Nudeln** anrichten und servieren.



6. Tag der offenen Pfanne

Die Möhren und Tomaten in diesem Gericht verstehen sich echt gut und bereichern außerdem unsere Nudeln und das Fleisch ungemein. Wem sie trotzdem etwas einsam vorkommen, der darf ihnen gern jene Gesellschaft zur Verfügung stellen, die er im Kühlschrank noch findet: Brokkoli, Zucchini, Paprika, Lauch, ... hereinspaziert, die Herrschaften!