



Schweinesteak auf Chili-Nudeln

mit knackigem Weißkohl



30-40min



3-4 Personen

Wir sind normalerweise große Verfechter von guten Tischmanieren, aber wenn es Asia-Nudeln gibt, können wir uns das ein oder andere genüssliche Schlürfen dann doch nicht verkneifen ... Aber wir stehen dazu und schlürfen mit Stolz, denn beim Anblick dieser scharf-süßen Nudeln mit saftigem Schweinesteak klopfen wir sinnbildlich schon ganz ungeduldig mit unseren Stäbchen auf den Tisch. Manieren gibt's dann morgen wieder!

Was du von uns bekommst

- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 2 Zwiebeln
- 2 Weißkohl
- 50ml Teriyakisauce ^{1,2}
- 4 Schweinenackensteaks
- 1 Pck. Chiliflocken
- 3 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1071kcal, Fett 47.0g, Kohlenhydrate 118.5g, Eiweiß 43.6g



1. Zutaten vorbereiten

In einem Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. 3 Knoblauchzehen schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Weißkohl** jeweils vierteln und in ca. 1cm breite Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen.



4. Chiliöl zubereiten

In einer mittelgroßen Pfanne die **Zwiebeln** und den Knoblauch mit 8EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze 3-5Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** stark gebräunt sind. **Vorsicht:** Das kann sehr plötzlich passieren! Auf mittlere Hitze reduzieren und **1½TL Chiliflocken** (oder mehr nach Geschmack) einrühren, die Pfanne vom Herd nehmen.



2. Nudeln kochen

Das kochende Wasser mit ½TL Salz in einen großen Topf geben. Die **Nudeln** zugeben und bei mäßiger bis starker Hitze ca. 3Min. kochen, dabei häufig umrühren, um sie voneinander zu trennen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken, der Topf wird weiterverwendet. 100-125ml Wasser mit 2EL Balsamicoessig, der **Teriyakisauce** und 5TL Zucker zu einer **Sauce** verrühren.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Weißkohl** im Nudeltopf mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 30Sek. anbraten. Auf mittlere Hitze reduzieren, die **Nudeln** und die **Sauce** zugeben und 2-3Min. weiterkochen, bis die **Nudeln** gar sind und den Großteil der **Sauce** aufgesogen haben. Das **Fleisch** in ca. 1cm breite Streifen schneiden, auf den **Nudeln** anrichten und mit dem **Chili-Zwiebel-Öl** beträufeln.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit 1EL Pflanzenöl und 1TL Salz einreiben. Eine große (Grill-)Pfanne bei starker Hitze aufheizen, das **Fleisch** zugeben, auf den Pfannenboden drücken und von jeder Seite 2-3Min. scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt beiseitestellen.



6. Gut eingeeölt

Das Chiliöl ist der heimliche Star dieses Gerichts: Es bringt die köstlichen Aromen von gebratener Zwiebel, Chili und Knoblauch zusammen und glänzt verheißungsvoll auf dem Fleisch. Für noch mehr Aroma kann man auf ein anderes Öl der asiatischen Küche zurückgreifen: Ein paar Tropfen Sesamöl (aus geröstetem Sesam) sind eine leckere, nussige Ergänzung.