



Schnelle Rindfleisch-Gemüse-Pfanne

mit zarten Glasnudeln und Ingwersauce



ca. 20min



2 Personen

Manchmal braucht es gar nicht viel Aufwand, sondern nur ein paar einfache Kniffe, um im Handumdrehen ein köstliches Abendessen auf den Tisch zu zaubern. Heute zum Beispiel nehmen wir eine raffinierte Abkürzung und verwenden einen vorgeschnittenen Gemüsemix und eine fertige Ingwer-Würzsauce, die fast schmeckt wie selbst gemacht. Zusammen mit Rindfleisch und Glasnudeln wird daraus schnell ein schmackhaftes Wohlfühlgericht.

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Pck. Rindergeschnetzeltes
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 100ml Ingwer-Würzsauce ^{1,2,3,4}
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 574kcal, Fett 18.4g, Kohlenhydrate 70.3g, Eiweiß 31.4g

1

1. Gemüse schneiden

2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Zwiebel** schälen und in schmale Spalten schneiden.

2

2. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei sehr starker Hitze 2-3Min. anbräunen, dabei regelmäßig rühren. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und die Pfanne für den nächsten Schritt behalten.

3

3. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** und die **Zwiebeln** in die heiße Pfanne geben, die **Würzsauce** und den Knoblauch zufügen und alles 2-3Min. anbraten. Die Hitze reduzieren, 3EL Wasser zugeben und das **Gemüse** abgedeckt 5-7Min. garen.

4

4. 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.

5

5. Anrichten und servieren

Die **Nudeln** mit dem **Gemüse** und dem **Fleisch** vermengen. Die **Rindfleisch-Gemüse-Pfanne** mit 1EL hellem Essig und etwas Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. **Tipp:** Wer es sauciger mag, gibt noch 3-4EL Wasser dazu.

6

6. Knackig gut

Lust auf etwas Biss und Textur? Nichts leichter als das! Einfach eine Handvoll Erdnüsse oder Cashewkerne grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. Die frisch gerösteten Nüsse über das Gericht streuen und genießen!