



Schweinefleischpfanne auf Glasnudeln

asiatisch mit Ingwer, Tomaten und Zucchini



ca. 20min



2 Portionen

Warum weit reisen, wenn man sich die asiatische Küche auch einfach auf den heimischen Teller holen kann? In diesem Fall sind das leckere, leichte Glasnudeln, die mit saftigem Schweinesteak und knackigem Gemüse gepeppt werden. Und wie jeder weiß: In der Kürze liegt die Würze. Deshalb steht das Gericht auch in kürzester Zeit auf dem Tisch und ist durch Currypaste und Ingwer wunderbar aromatisch. Hat Ingwer was dagegen?

Was du von uns bekommst

- 2 Schweinerückensteaks
- 1 Stück Ingwer
- 2 Tomaten
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 100g Vermicelli-Glasnudeln

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Stabmixer mit hohem Gefäß
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Wer es nicht so scharf mag, verwendet weniger Currypaste.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 531kcal, Fett 21.1g,
Kohlenhydrate 54.0g, Eiweiß 30.8g



1. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, quer halbieren und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Tomaten** grob würfeln und in einem hohen Gefäß mit der **½ der Currypaste**, der **½ des Ingwers**, 1EL Pflanzenöl, 1EL (hellem) Essig und 1 Prise Salz fein pürieren. Das **Fleisch** mit der **Marinade** vermengen und beiseitestellen.



4. Nudeln garen

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, kurz abtropfen lassen und warm beiseitestellen. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1-2 Mal durchschneiden.



2. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf 1L Wasser zum Kochen bringen. Die **Zucchini** längs vierteln und in 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder reiben und mit dem **restlichen Ingwer** vermengen.



5. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch samt Marinade** zu den **Zucchini** in die Pfanne geben und 4-5Min. mitköcheln. 2-3EL Wasser unterrühren und die **Schweinefleischpfanne** 2-3Min. oder bis das **Fleisch** gar ist köcheln lassen, ggf. mehr Wasser zugeben. Die **Schweinefleischpfanne** auf den **Glasnudeln** anrichten und servieren.



3. Zucchini braten

Die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. anbraten. Die **Knoblauch-Ingwer-Mischung** zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und unter gelegentlichem Rühren ca. 2Min. mitbraten.



6. Gemüse ist mein Fleisch

Es heißt zwar Schweinefleischpfanne, aber es sind auch andere Sachen drin. Zum Beispiel Gemüse. Tomaten und Zucchini, um genau zu sein. Wer das Verhältnis noch etwas mehr zugunsten des Grünzeugs verschieben möchte, suche im Kühlschrank nach passenden Komplizen: Aubergine eignet sich gut oder auch Paprika jeglicher Couleur. Das wird schon. Und eine Schweinefleischpfanne ist es immer noch. Basta.