



Schweineschnitzel auf Chilinudeln

dazu eingelegte Rotkohlstreifen



ca. 25min



2 Personen

Dieses Gericht hat so viele tolle Komponenten, dass wir gar nicht wissen, wer der Star auf dem Teller ist: Die zarten Nudeln in Sojasauce? Der knackige Rotkohl mit dem frischen Säurekick? Oder doch die saftigen Schweineschnitzel mit dem intensiven Knoblauch-Zwiebel-Chiliöl? Vielleicht ist auch die Vielfalt der Aromen und Texturen das Erfolgsgeheimnis – Gegensätze ziehen sich bekanntlich an, und sie sind einfach köstlich!

Was du von uns bekommst

- 1 Stück Rotkohl
- 1 Zwiebel
- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Pck. Schweinegeschnetzeltes
- 1 Pck. Chiliflocken
- 50ml Tamari-Sojasauce ²
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- 2 mittelgroße Pfannen
- 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 1027kcal, Fett 42.0g, Kohlenhydrate 116.0g, Eiweiß 44.9g

1

1. Gemüse schneiden

3EL (Weißwein-)Essig mit 2½TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden und gründlich mit der Flüssigkeit verkneten. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in sehr dünne Streifen schneiden.

2

2. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und ca. 3Min. kochen, sie müssen noch nicht gar sein. **100ml Nudelwasser** abschöpfen, die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Der Topf wird später weiterverwendet.

3

3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Pflanzenöl und ½TL Salz bei starker Hitze in 2-3Min. gar braten.

4

4. Chiliöl zubereiten

Die **Zwiebeln** mit 4EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz in einer weiteren mittelgroßen Pfanne bei starker Hitze 3-4Min. braten, bis die **Zwiebeln** stark gebräunt sind. Die Hitze reduzieren, **1EL Chiliflocken** und den Knoblauch zugeben und ca. 1Min. weiterbraten, bis der Knoblauch goldbraun ist.

5

5. Fertigstellen & servieren

Die **Nudeln** mit **50-75ml Nudelwasser**, der **Sojasauce**, 2½TL Zucker und 1EL Balsamicoessig im Topf bei mittlerer Hitze 2-3Min. erhitzen, bis sie gar sind und den Großteil der Flüssigkeit aufgesogen haben. Das **Fleisch** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, auf den **Nudeln** anrichten und mit dem **Chiliöl** und den **Zwiebeln** garnieren. Zusammen mit dem **Rotkohl** servieren.

6

6. Gut eingölt

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.