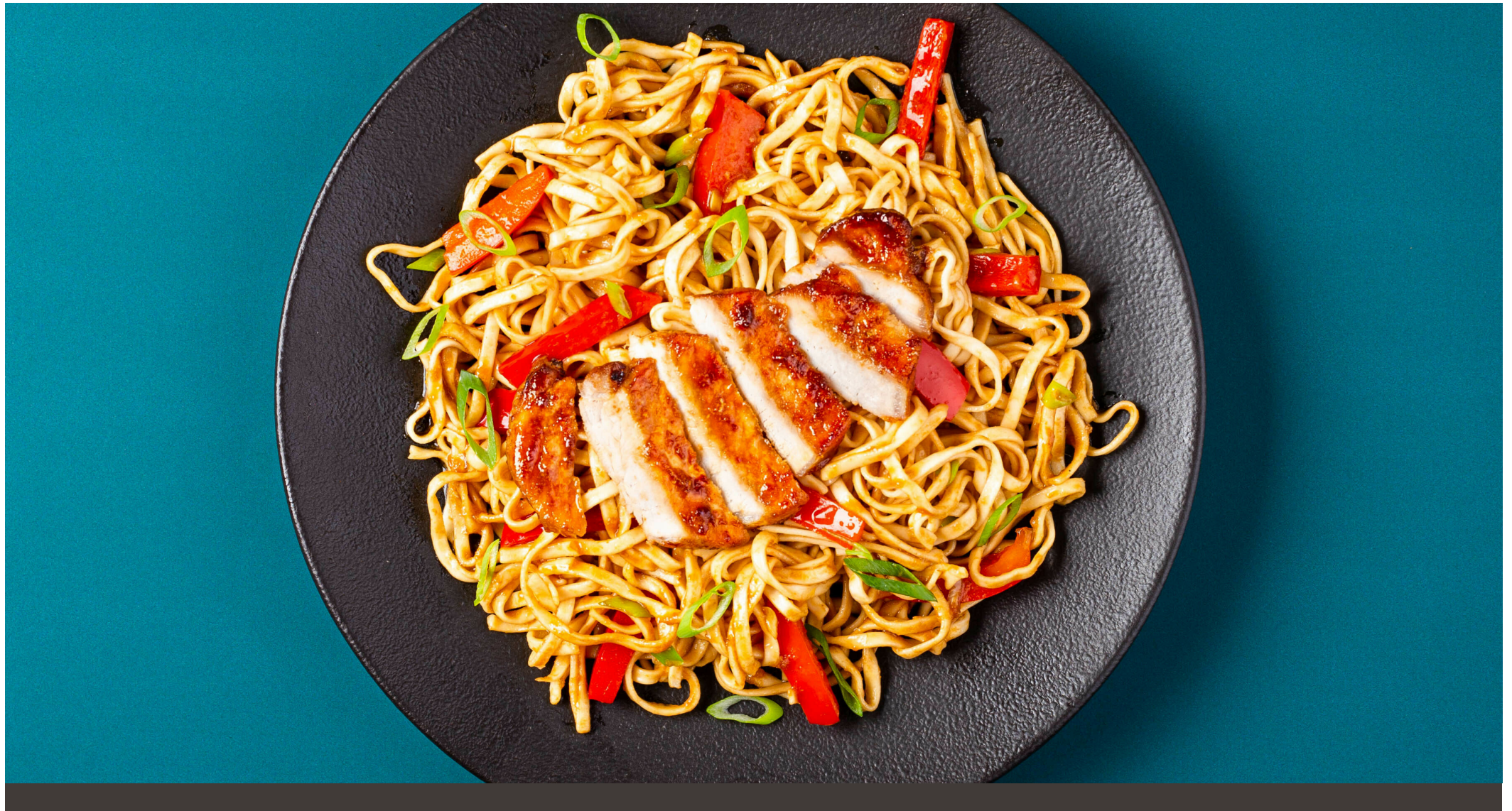




Glasiertes Schweinesteak auf Asia-Nudeln

mit Ingwer und Paprika



ca. 30min



3-4 Personen

Wir haben es heute mal wieder mit einem absolut zeitlosen Klassiker zu tun: der Nudel. Nachdem 2005 in China ein Topf mit Nudeln ausgegraben wurde, der schätzungsweise 4000 Jahre alt war, besteht hinsichtlich der ursprünglichen Herkunft der schmackhaften Teigware nur noch wenig Zweifel. Wir finden, die Nudel ist wahnsinnig gut gealtert, und servieren sie heute mit Ingwer, Paprika und einem saftigen Schweinesteak.

- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 2 Stücke Ingwer
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Paprika
- 100ml Hoisinsauce ^{1,2,3}
- 4 Schweinenackensteaks
- 3 Knoblauchzehen

- Salz
- Pflanzenöl

- Backofen
- mittelgroße Auflaufform
- großer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

Energie 800kcal, Fett 25.1g,
Kohlenhydrate 110.3g, Eiweiß 35.4g



Den Ofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. 2–3 Knoblauchzehen ebenfalls schälen und fein reiben. Den **weißen** und **grünen Teil** der **Lauchzwiebeln** leicht schräg in feine Ringe schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



Die **Hoisinsauce** mit **2TL Ingwer**, der ½ des Knoblauchs, 2EL Pflanzenöl und 3EL Wasser verrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in eine mittelgroße Auflaufform geben und beidseitig mit der **Hoisin-Marinade** bestreichen. Das **Fleisch** im Ofen 8-10Min. backen, erneut mit der **Marinade** bestreichen und in weiteren 5-7Min. gar backen.



Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken, dabei ca. **1 Tasse Nudelwasser** auffangen.



Die **restliche Marinade** mit **100ml Nudelwasser** verrühren. Die **Paprika** und die **weißen Lauchzwiebelringe** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Den **restlichen Ingwer** und den restlichen Knoblauch zugeben, mit der **restlichen Marinade** ablöschen und alles ca. 1Min. köcheln lassen.



Die **Nudeln** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und untermengen, je nach gewünschter Konsistenz etwas mehr **Nudelwasser** zugeben. Die **Nudel-Gemüse-Pfanne** mit Salz abschmecken, das **Fleisch** in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Das **Fleisch** auf den **Nudeln** anrichten und mit den **grünen Lauchzwiebelringen** garniert servieren.



Mmmh, leckere Mie-Nudeln schlürfen macht echt Spaß – vor allem, wenn knackige Paprika und saftiges Fleisch mit im Spiel sind. Wem hier noch nach einer nussig-kernigen Komponente zumute ist, dem steht es natürlich frei, das Gericht durch ein paar aromatische Sesamsamen zu ergänzen. Auch etwas frisch gepresster Limettensaft passt fantastisch zu unserem Hoisin-Gedicht.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(235bfe13ebf007ce2eea9e689707fac7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bbad87fcdf5285698c00ff2227464bf2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f40fcf1439bdf0ff0174e7d9c96d1715_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**