



Glasiertes Schweinesteak auf Asia-Nudeln

mit Ingwer und Paprika



ca. 30min



2 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.

Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Stück Ingwer
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Paprika
- 50ml Hoisinsauce ^{1,2,3}
- 2 Schweinenackensteaks
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- kleine Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Ingwer schälen leicht gemacht: Einfach mit einem Teelöffel und leichtem Druck die dünne Ingwerschale abkratzen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 860kcal, Fett 30.3g, Kohlenhydrate 113.0g, Eiweiß 35.9g



1. Zutaten vorbereiten

Den Ofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. 1-2 Knoblauchzehen ebenfalls schälen und fein reiben. Den **weißen** und **grünen Teil** der **Lauchzwiebel** leicht schräg in feine Ringe schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



4. Gemüse braten

Die **restliche Marinade** mit **50ml Nudelwasser** verrühren. Die **Paprika** und die **weißen Lauchzwiebelringe** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.



2. Fleisch garen

Die **Hoisinsauce** mit **1TL Ingwer**, der ½ des Knoblauchs, 1EL Pflanzenöl und 2EL Wasser verrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in eine kleine 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.



5. Fertigstellen & servieren

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.



3. Nudeln kochen

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.



6. Sesam, öffne dich

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.