



RS KF Teriyaki-Bratnudeln mit Speck

an grünen Bohnen und Weißkohl



ca. 25min



4 Portionen

Gebratene Nudeln sind eine feine Sache. Sie lassen sich so abwechslungsreich zubereiten, dass man jeden Tag eine andere Variante auf den Tisch stellen könnte. Insbesondere bei den Gemüsesorten und bei der Sauce gibt es eine Riesenauswahl. Wir haben uns gemüsetechnisch heute für grüne Bohnen und Weißkohl entschieden; unsere Sauce heißt diesmal Teriyaki. Unser Favorit ist aber der salzige Speck, der eine tolle Würze mitbringt ...

- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 250g grüne Bohnen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Speckwürfel
- 400g geschnittener Weißkohl
- 100ml Teriyakisauce ^{1,3}
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl ²

- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- großer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 696kcal, Fett 26.2g,
Kohlenhydrate 93.4g, Eiweiß 21.8g



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** und die **Bohnen** zum Kochen bringen. Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** quer halbieren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



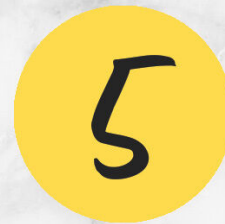
Den **Bacon** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3–5Min. anbraten, bis der **Bacon** knusprig ist und die **Zwiebeln** weich sind, dann den **Weißkohl** zugeben und weitere 2–4Min. braten, bis der **Weißkohl** beginnt, weich zu werden.



Währenddessen die **Bohnen** im kochenden Wasser ca. 7Min. garen, dann **¾ der Nudeln** zugeben und in 3-5Min. bissfest kochen, dabei die **Nudeln** mit einer Zange oder Gabel voneinander lösen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



Die **Nudeln** und die **Bohnen** mit dem **Knoblauch**, 1TL Salz und ½TL Pfeffer in die Pfanne geben und 2-4Min. weiterbraten, bis sie zu bräunen beginnen. Die **Teriyaki-Sauce**, 2EL Essig und 2EL Ketchup 2-3Min. unterheben, bis die **Nudeln** mit **Sauce** überzogen sind.



Die **Teriyaki-Bratnudeln** auf Teller aufteilen und mit dem **Sesamöl** beträufelt servieren.



Falls das Gericht mehr als 3-4 Personen satt machen soll, dann kannst du einfach etwas Röhrei braten und unter die Nudeln mischen oder weiteres Gemüse wie z. B. Erbsen aus dem Tiefkühlfach oder ein paar Paprikastreifen zusammen mit dem Weißkohl anbraten.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(83bbbd261710c59db0214aa27b2edc0d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d6bd620f45f20291c3c3dab29f2286e8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ac4fcea21db844807030be74b3ff0b7a_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**