



Asia-Schweinegeschnetzeltes mit Mie-Nudeln

mit Karotten und weißem Sesam



ca. 20min



2 Personen

So eine schnelle Asia-Pfanne ist schon etwas Feines. Wir lassen zwar auch gerne kochen, aber den Erlebnisfaktor gibt's nur beim Selbermachen – also los! Auch ohne optisches Feuerwerkeln am Wok gelingt dieses Gericht in Windeseile: Saftiges Schweinefleisch, breite Nudeln und Karotten, was will man mehr? Für den besonderen Kick sorgt Sesam, Lauchzwiebeln runden farblich ab. Es sieht gut aus und es ist auch richtig lecker!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Schweinerückensteaks
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Pck. Sesam ²

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Tomatenketchup
- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 696kcal, Fett 18.8g, Kohlenhydrate 87.3g, Eiweiß 42.7g



1. Gemüse schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **weißen** und den **grünen Teil der Lauchzwiebel** getrennt in dünne Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit Küchenkrepp trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Die **Sojasauce** mit 4TL (Reis-)Essig, 1EL Ketchup, 1EL Honig, dem **Knoblauch**, den **weißen Lauchzwiebeln** und 1 kräftigen Prise Pfeffer zu einer **Marinade** verrühren. Das **Fleisch** mit der **Marinade** vermengen und ziehen lassen.



3. Karotten anbraten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für **¾ der Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Karotten** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze unter häufigem Rühren 4-6Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Nudeln kochen

¾ der Nudeln in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, verwendet einfach mehr **Nudeln**. Die fertigen **Nudeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch samt Marinade** zu den **Karotten** in die Pfanne geben und bei starker Hitze 3-4Min. mitbraten. Mit 80ml Wasser ablöschen und 1-2Min. einköcheln lassen, ggf. mehr Wasser zugeben. Das **Fleisch** und die **Karotten** mit den **Nudeln** und dem **Sesam** vermengen und mit den **grünen Lauchzwiebelringen** garniert servieren.



6. Blümerant

Die ist fein, die Marinade, oder? Jaaa, das ist sie, so viele bunte, aromatische Zutaten haben wir da reingepackt! Letztlich wollten wir aber keinen Overkill und überlassen weitere Experimente daher dem Einzelnen. Unser Leib- und Lieblingsvorschlag: fein geriebener Ingwer. Damit wird die Marinade gleich noch ein kleines bisschen duftiger. Welch ein Bouquet!