



## Rindfleisch-Sobanudel-Pfanne

mit Gemüse und Teriyaki-Erdnuss-Sauce

20-30min 2 Personen

Unkompliziert in der Zubereitung und ein wunderbarer Kurztrip in die vielfältige Küche Asiens: Die saftige Nudelpfanne mit feinen Sobanudeln, zartem Rindergeschnetzeltem, knackigem Gemüse und einer würzig-pikanten Teriyaki-Erdnuss-Sauce ist das perfekte Feierabend-Dinner für dich und deine Lieben!

## Was du von uns bekommst

- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Packung Soba Nudeln<sup>1</sup>
- 1 Karotte
- 1 Gurke
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Teriyakisauce<sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen Erdnussbutter (Peanut Butter)<sup>5</sup>
- 10g frische Minze

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

## Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 711kcal, Fett 21.1g, Kohlenhydrate 89.6g, Eiweiß 38.3g



**1. Lauchzwiebel schneiden**

Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln.



**2. Fleisch würzen**

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und gründlich mit der **Srirachasauce nach Geschmack** und dem **Knoblauch** vermengen.



**3. Nudeln kochen**

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **1/2 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 6-7Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und gut mit kaltem Wasser abspülen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch alle **Nudeln** verwenden.



**4. Gemüse schneiden**

Die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Gurke** längs vierteln, das Kerngehäuse mit einem Löffel auskratzen und **Gurke** schräg in dünne Streifen schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



**5. Fleisch braten**

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 1Min. scharf anbraten. Die **Karotten** dazugeben und 1-2Min. mitbraten, dann mit der **Teriyakisauce** und 100ml Wasser ablöschen. Die **Erdnussbutter** unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.



**6. Nudelpfanne fertigstellen**

Die **Nudeln** und die **Gurken** vorsichtig unterheben und nach Geschmack mit dem **Limettentabrieb** und -saft sowie Salz würzen. Jede Portion mit **Lauchzwiebeln** garnieren, mit frisch gezupfter **Minze** bestreuen und servieren.