



Rindfleisch-Sobanudel-Pfanne

mit Gemüse und Teriyaki-Erdnuss-Sauce



20-30min



3-4 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

- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Rindergeschnetzeltes
- 3 Päckchen Sriracha-Sauce ^{1,6}
- 1 Packung Sobanudeln ¹
- 2 Karotten
- 1 Gurke
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Packungen Teriyakisauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Erdnussbutter (Peanut Butter) ⁵
- 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.

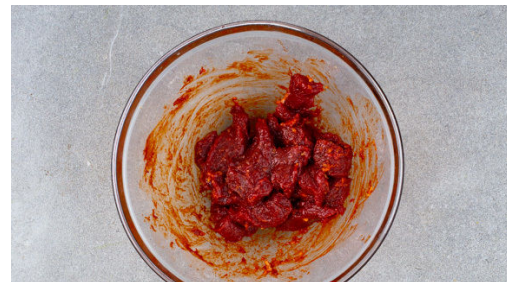
Nährwertangaben pro Portion

Energie 677kcal, Fett 20.6g, Kohlenhydrate 84.5g, Eiweiß 37.3g



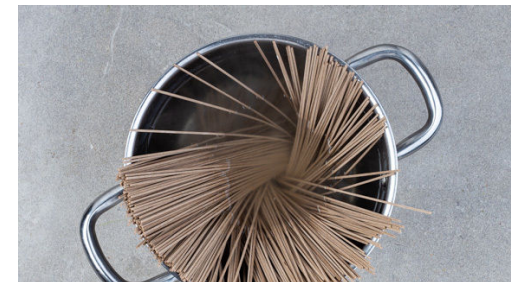
1. Lauchzwiebeln schneiden

Die **Lauchzwiebeln** 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 **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 6-7Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und gut mit kaltem Wasser abspülen.



4. Gemüse schneiden

Die **Karotten** 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 2-3EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 1Min. scharf anbraten. Die **Karotten** dazugeben und 1-2Min. mitbraten, dann mit der **Teriyakisauce** und 200ml 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 **Limettenabrieb** und **-saft** sowie Salz würzen. Jede Portion mit **Lauchzwiebeln** garnieren, mit frisch gezupfter **Minze** bestreuen und servieren.