

Asiatische Rindfleisch-Pfanne

mit Kaiserschoten und Reisbandnudeln



20-30min



2 Personen

Udon ist eine Nudelsorte aus der japanischen Küche, und dort die dickste Nudel ihrer Art. Bei uns kommen sie mit saftigem Chinakohl, grünen Bohnen und mariniertem Rindfleisch auf den Teller. Wer mag, kann das noch mit Koriander garnieren.

Was du von uns bekommst

- Sojasauce ^{1,6}
- unbehandelte Limette
- frische Minze
- Kaiserschoten
- Chinese Allrounder
- Rindergeschnetzeltes "Rosato"
- rote Zwiebel
- Hühnerbrühwürfel
- Reisbandnudeln

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Kochtopf
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 790kcal, Fett 22.1g, Kohlenhydrate 102.1g, Eiweiß 38.9g



1. Fleisch vorbereiten

In einem mittleren Topf ausreichend, gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. In einer Schüssel das **Rindergeschnetzelte** mit dem **Chinese-Allrounder** Gewürz und 1-2EL Pflanzenöl vermengen. Für den Moment zur Seite stellen und ziehen lassen.



2. Reisnudeln garen

Sobald das Wasser kocht, die **Reisnudeln** hinzugeben, von der Hitze nehmen und für ca. 7-10Min. ziehen lassen bis sie bissfest gegart sind. Schließlich die **Nudeln** durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Kaiserschoten** oben und unten von holzigen Enden befreien. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Minze** von den Stängeln zupfen.



4. Limette vorbereiten

In einem Wasserkocher oder einem kleinen Topf 150ml Wasser zum Kochen bringen. Die **Limettenschale** abraspeln, von der halben **Limette** den Saft auspressen, die andere Hälfte in Spalten schneiden. Den **Brühwürfel** mit dem kochendem Wasser überbrühen, bis er sich auflöst.



5. Fleisch anbraten

In einer großen Pfanne 1-2EL Öl hoch erhitzen und das **Geschnetzelte** darin 3-5Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer, sowie 1-2TL der **Limettenschale** würzen und mit 1-2EL **Limettensaft** ablöschen. Auf einen Teller geben und etwas ruhen lassen. Die Pfanne auswaschen und erneut mit 1-2EL Öl stark erhitzen.



6. Fertigstellen

Kaiserschoten mit den **Zwiebeln** ca. 2-3Min. in der Pfanne anbraten. Nun mit der **Sojasauce** und der **Hühnerbrühe** ablöschen, ca. 2-3 Min. reduzieren lassen. Schließlich das **Fleisch** und die **Nudeln** unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den **Limettenspalten** servieren und mit der gezupften **Minze** garnieren.