



Schweinesteak mit Chili auf Udon-Nudeln

mit Brokkoli und eingelegten Ingwer-Zwiebeln



ca. 30min



2 Personen

Heute gibt es Asien satt: Leckere Udon-Nudeln bilden das wohlige Kissen für knackig angebratenes Gemüse aus der Pfanne und ein zartes Schweinesteak mit dem feinen Hauch koreanischer Chilipaste. Als wäre das nicht schon genug, haben wir uns noch mit Ingwer eingelegte Zwiebeln als rosiges Extra ausgedacht. Was schön aussieht, schmeckt noch viel besser. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 1 Päckchen koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 1 Packung Champignons
- 1 Packung Brokkoli
- 2 Knoblauchzehen
- 400g frische Udon-Nudeln ¹
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- 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 665kcal, Fett 14.7g, Kohlenhydrate 89.3g, Eiweiß 47.2g



1. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebel** schälen und in sehr feine Ringe schneiden. Den **Ingwer** schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Die **Zwiebeln** und den **Ingwer** mit 1-2EL (hellem) Essig und je 1/2TL Salz und Zucker vermengen und leicht einmassieren. Beiseitestellen und ziehen lassen.



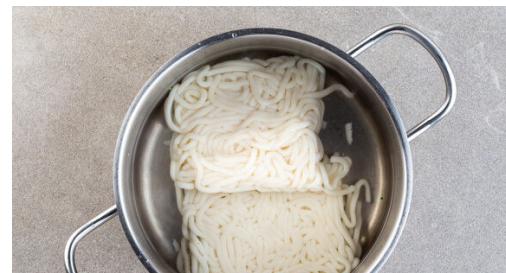
2. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **Chilipaste** einreiben. Beiseitestellen. Die **Pilze** ggf. säubern und vierteln. Den **Brokkoli** in kleine Röschen, den **Strunk** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. In einem mittleren Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen.



3. Gemüse braten

Die **Pilze**, den **Brokkoli** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 3min. anbraten. Die Hitze auf die mittlere Stufe reduzieren, dann mit der **Sojasauce** und 2EL Wasser ablöschen und das **Gemüse** abgedeckt ca. 5Min. garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 2-3Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2TL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten, bis das **Fleisch** durch ist. Von beiden Seiten mit 1 Prise Salz würzen.



6. Nudeln untermengen

Die **Nudeln** mit dem **Gemüse** vermengen. Die **Zwiebeln** abgießen und den **Ingwer** aussortieren. Das **Fleisch** schräg in Tranchen schneiden und mit den eingelegten **Zwiebeln** auf den **Nudeln** und dem **Gemüse** anrichten und servieren.