



Kantonesisches Schweinefleisch

mit Gemüse-Bratnudeln und Gurke



ca. 25min



3-4 Personen

Heute ist Char siu angesagt! Was für westliche Ohren wie ein lautes Niesen klingt, ist in Wirklichkeit viel appetitlicher. Bei der kantonesischen Grillmethode wird Schweinefleisch auf Spießen über einem Feuer geröstet. Wir bringen dir eine schnelle Variante ins Haus, die genauso lecker schmeckt! Gegrillter Schweinenacken, mariniert in koreanischer Chilipaste und 5-Gewürze-Pulver, dazu Bratnudeln und frisches Gemüse – köstlich!

Was du von uns bekommst

- 300g Udon-Nudeln ¹
- 2 Päckchen koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 1 Päckchen chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 4 Schweinenackensteaks
- 1 Gurke
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen asiatischer Gemüsemix
- 2 Päckchen Ketjap Manis ⁶
- 2 Päckchen Sambal Oelek

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Pflanzenöl
- Essig
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Grillpfanne
- große Pfanne oder Wok
- Küchenpinsel
- 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.

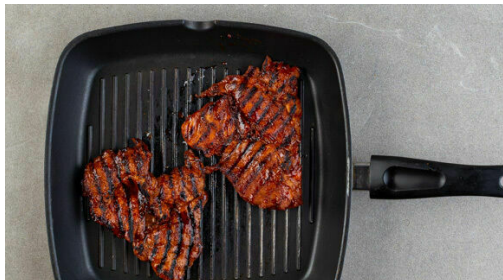
Nährwertangaben pro Portion

Energie 777kcal, Fett 33.6g, Kohlenhydrate 84.0g, Eiweiß 35.7g



1. Fleisch vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Chilipaste** mit dem **5-Gewürze-Pulver**, 1/2TL Salz und 1TL Honig verrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und gut in der **Marinade** wenden.



4. Fleisch braten

Eine Grillpfanne mit 2TL Pflanzenöl bepinseln und das **Fleisch** insgesamt 6-8Min. von beiden Seiten anbraten, bis schöne Grillstreifen zu sehen sind und das **Fleisch** gar ist. **Tipp:** Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale Grillpfanne verwenden.



2. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



5. Knoblauch anbraten

In einer großen Pfanne oder einem Wok den **Knoblauch** mit 3-4EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 20-30Sek. anbraten.



3. Gurke schneiden

Die **Gurke** leicht schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



6. Nudeln und Gemüse braten

Den **Gemüsemix** und 1 kräftige Prise Salz dazugeben und 4Min. bei mittlerer bis starker Hitze braten. Die **Nudeln** hinzufügen und 2Min. mitbraten. Den **Ketjap Manis** und 1EL Essig einrühren und das Gericht nach 1Min. vom Herd nehmen. Das **Fleisch** in Streifen schneiden und auf den **Nudeln** anrichten. Mit den **Gurkenscheiben** und dem **Sambal Oelek** servieren.