



Philippinisches Rindersteak mit Nudeln

dazu Röstzwiebeln in Sauce und Pak Choi



ca. 30min



2 Personen

Die ethnische Vielfalt der Philippinen spiegelt sich auch in ihrer Küche wider. Ob Schweinshaxe, Knoblauchreis oder Buttergebäck, im fünftgrößten Inselstaat der Welt findet jeder die passende Mahlzeit. Damit du nicht drei verschiedene Gerichte kochen musst, haben wir uns eins ausgedacht, das alle begeistert: gebratenes Rindersteak, dazu Röstzwiebeln in einer pikanten Sauce, leckere Bratnudeln und knackiger Pak Choi. Mmh!

Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Packung Rib-Eye-Steak
- 2 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Schaumkelle
- Sieb
- Alufolie

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 655kcal, Fett 14.5g, Kohlenhydrate 111.8g, Eiweiß 20.6g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** in ca. 1cm dicke Ringe schneiden und die einzelnen Ringe voneinander trennen. Den **Lauch** in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, von beiden Seiten mit 1 Prise Salz würzen und in einer großen Pfanne mit 1TL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Die Temperatur reduzieren und das **Fleisch** unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 5Min. braten. Es soll in der Mitte noch rosa bleiben. Nach dem Braten in Alufolie wickeln und ruhen lassen.



2. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. Die **Nudeln** mit einer Schaumkelle oder einer Spaghettizange aus dem Wasser heben und in einem Sieb kalt abschrecken, dann auf einem Teller beiseitestellen. Das Wasser erneut zum Kochen bringen.



5. Zwiebeln zubereiten

Die **Zwiebeln** in derselben Pfanne mit 1/2TL Mehl bestäuben und bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Mit der **Sojasauce** und 50ml Wasser ablöschen und noch 2-3Min. köcheln lassen, bis sich eine dicke **Sauce** bildet.



3. Pak Choi garen

Den Strunk des **Pak Choi** entfernen. Die **Pak-Choi-Blätter** vereinzeln, in das kochende Wasser geben und 3-4Min. garen, dann in das Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Gemüse und Nudeln braten

Den **Lauch** und den **Knoblauch** in einer zweiten großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 4Min. braten, bis der **Lauch** weich wird. Dann die **Nudeln** untermengen und ca. 1Min. erwärmen. Das **Sesamöl** untermischen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, mit dem **Pak Choi** und den **Zwiebeln** auf den **Nudeln** anrichten und servieren.