MARLEY SPOON



Schweinefleisch-Gemüse-Pfanne

auf Glasnudeln mit Erdnüssen

ca. 25min 4 Portionen

Gutes Essen kann so einfach sein: Wir schnippeln uns eine vernünftige Portion Pilze und frisches Gemüse, braten saftige Schweinefleischstreifen schmackhaft an, würzen mit Soja- und Hoisinsauce und servieren diese Köstlichkeit dann auf leichten Glasnudeln. Obendrauf noch ein paar knackige Erdnüsse, und schon ist alles fertig. Einfach, lecker, schnell – besser geht's nicht!

Was du von uns bekommst

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Paprika
- 2 Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Schweinerückensteaks
- 200g geschnittene Champignons
- 100ml Hoisinsauce [1,3,4]
- 50ml Tamari-Sojasauce [4]
- 1 Lauchzwiebel
- 70g Erdnüsse, geröstet & gesalzen [2]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Erdnüsse** (2), **Sesamsamen** (3), **Sojabohnen** (4).

Kann Spuren enthalten von: Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 693kcal, Fett 29.2g, Kohlenhydrate 70.0g, Eiweiß 35.6g



1. Nudeln garen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufkochen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** in 3–5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1–2 Mal durchschneiden..



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 1cm dicke Streifen schneiden und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2–3Min. rundum scharf anbraten. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller beiseitestellen.



4. Gemüse braten

Die **Pilze**, die **Paprika**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3–4Min. anbraten. Den **Knoblauch** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten.



5. Sauce zubereiten

Das **Fleisch** unterrühren. Das **Gemüse** und das **Fleisch** mit der **Hoisinsauce**, der **Sojasauce** sowie 200ml Wasser ablöschen und die Flüssigkeit einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Schweinefleisch-Gemüse-Pfanne** auf den **Glasnudeln** anrichten, mit den **Lauchzwiebeln** und den **Erdnüssen** garnieren und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**