MARLEY SPOON



Schnelle Vollkorn-Mie mit Bio-Rind

mit Gemüse und würziger Ingwersauce

ca. 25min 2 Portionen

Heute brauchst du einen schnellen Schlemmer-Teller? Mit unserem raffinierten Rezept kochst du ganz fix und ohne viel Tam-Tam ein chinesisch inspiriertes Nudelgericht, das deine Erwartungen nicht nur mit knackiger Paprika und Möhre, sondern auch mit herzhaftem Bio-Rindergeschnetzeltem erfüllt. Gewürzt wird mit einer aromatischen Ingwersauce, die schon griffbereit in deiner Kochbox liegt. Praktisch, nicht?

Was du von uns bekommst

- 250g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln [1]
- 1 Pck. Bio-Rindergeschnetzeltes
- 1 Paprika
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 100ml Ingwer-Würzsauce [1,2,3,4]
- 1 Pck. Sesam [2]

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Speisestärke
- 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.

Kochtipp
In Schritt 6 ggf. mehr Nudelwasser verwenden oder die Sauce länger einköcheln lassen, je nach gewünschter Konsistenz.

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Sesamsamen** (2), **Sojabohnen** (3), **Schwefeldioxid und Sulphite** (4).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 930kcal, Fett 23.1g, Kohlenhydrate 124.5g, Eiweiß 48.1g



1. Fleisch vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in 1EL Speisestärke wenden. **Tipp:** Wer keine Stärke hat, kann das **Fleisch** auch in 1EL Mehl wenden.



2. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. Ca. **200ml Nudelwasser** abschöpfen, die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



3. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden.



4. Knoblauch schneiden

Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



5. Fleisch und Gemüse braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. rundum anbraten, dann auf einem Teller beiseitestellen. Die **Paprika** und die **Karotten** mit 1EL Pflanzenöl in die Pfanne geben und bei starker Hitze 2–3Min. braten.



6. Nudelpfanne fertigstellen

Den **Knoblauch** zum **Gemüse** geben und ca. 1Min. mitbraten. Das **Fleisch** zugeben und alles mit der **Ingwer-Würzsauce** und **100ml Nudelwasser** ablöschen. Kurz aufkochen, vom Herd nehmen und die **Nudeln** untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit dem **Sesam** garniert 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**