



Schnelle Asia-Rindfleischnudeln

mit Gemüse und würziger Teriyakisauce

20-30min 2 Personen

Zartes Rindergeschnetzeltes wird hier mit knackigem Gemüse und leckeren Asia-Nudeln zum schnellen Feierabend-Wohlfühlgericht verwandelt. Die Sauce ist mit Ingwer, Teriyaki- und Sojasauce besonders würzig und aromatisch, frische Lauchzwiebel und weißer Sesam runden den Klassiker vorzüglich ab. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 1 rote Paprika
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Speisestärke
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroßer Topf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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 888kcal, Fett 24.5g, Kohlenhydrate 121.3g, Eiweiß 45.6g



1. Fleisch vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in 1EL Stärke 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 3-5Min. bissfest kochen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden.



4. Knoblauch schneiden

Den **Knoblauch** schälen und in hauchdünne Scheibchen schneiden. Ca. **2/3 des Ingwers** schälen und fein reiben. **Tipp:** Wer **Ingwer** gerne mag, kann den gesamten **Ingwer** verarbeiten. Der **restliche Ingwer** schmeckt aber auch z. B. mit Wasser aufgebrüht als Tee.



5. Fleisch und Gemüse braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und dem **Sesamöl** bei starker Hitze ca. 2Min. rundum scharf anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen. Die **Paprika** und die **Karotten** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten.



6. Knoblauch mitbraten

Den **Knoblauch** und den **Ingwer** zum **Gemüse** geben und 1Min. mitbraten. Das **Fleisch** dazugeben und mit der **Sojasauce**, der **Teriyakisauce** und 100ml Wasser ablöschen. Kurz aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen und die **Nudeln** sowie **2/3 der Lauchzwiebeln** unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den **restlichen Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** garniert servieren.