



Schweinefleisch-Gemüse-Pfanne

auf Glasnudeln mit Erdnüssen



ca. 25min



3-4 Personen

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 Bohnensauce 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 rote Paprika
- 2 Karotten
- 500g Champignons
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Schweinerückensteak
- 100ml Schwarze Bohnensauce 1,6
- 50ml Sojasauce 1,6
- 1 Lauchzwiebel
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen 5

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer 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

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 637kcal, Fett 21.7g, Kohlenhydrate 71.4g, Eiweiß 38.0g



1. Nudeln garen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, die **Nudeln** in das heiße Wasser geben und 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Pilze** ggf. säubern, je nach Größe vierteln oder sechsteln. 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 Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller beiseitestellen.



4. Gemüse braten

Die **Paprika**, die **Karotten**, die **Pilze** 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 **Bohnensauce**, 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.