



Malaysischer Rindfleisch-Wok

mit Pak Choi und Mie-Nudeln



20-30min



3-4 Personen

Hoisinsauce wird aus fermentierten Sojabohnen hergestellt und in der asiatischen Küche oft zum Würzen von Fleischgerichten verwendet. Hier verfeinert die süßlich-kraftige Sauce zusammen mit dem in Malaysia und Indonesien beliebtem Sambal Oelek den schnell zubereiteten Rindfleisch-Wok mit knackigem Pak Choi. Limette und geröstetes Sesamöl bringen zusätzliches Aroma ins Spiel. Einfach lecker!

- 3 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 3 Pak Choi
- 1 unbehandelte Limette
- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 2 Packungen
Rindergeschnetzeltes
- 1 Päckchen Madras-Currypulver
¹⁰
- 25ml Sambal Oelek
- 100ml Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl
¹¹

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- großer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10),
Sesamsamen (11). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Energie 795kcal, Fett 19.9g,
Kohlenhydrate 111.4g, Eiweiß 43.8g



1. Gemüse vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln oder in dünne Stifte schneiden. Den Strunk des **Pak Choi** entfernen, dann den **weißen Teil** in dünne Streifen schneiden, die **grünen Blätter** längs halbieren. Die **Limettenschale** abreiben, **1/2 Limette** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



4. Gemüse braten

Den **Knoblauch** und die **1/2 des Currypulvers** in derselben Pfanne mit 2TL Pflanzenöl ca. 30Sek. anbraten. Die **Karotten**, den **weißen Teil des Pak Choi** und die **Limettenschale** zugeben und ca. 1Min. mitbraten. Mit dem **Sambal Oelek** und der **Hoisinsauce** ablöschen. **Tipp:** Wer es nicht so scharf mag, verwendet **weniger Sambal Oelek**.



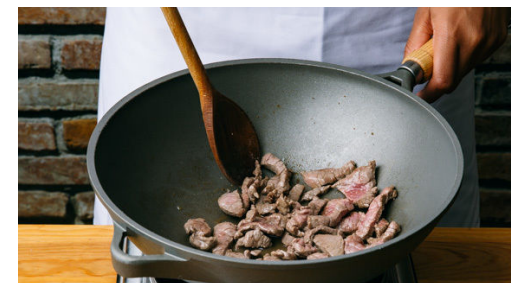
2. Nudeln kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. Ca. **1 Tasse Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und anschließend mit 1EL Pflanzenöl vermischen.



5. Nudeln unterheben

Die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren, die **Blätter des Pak Choi** und die **Nudeln** hinzugeben und ca. 1Min. schwenkend braten, dabei löffelweise **Nudelwasser** hinzufügen, bis die **Nudeln** schön glänzen und alles gut vermischt ist. Mit dem **Limettensaft**, dem **Sesamöl** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2TL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten. Herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



6. Wok fertigstellen

Das **Fleisch** untermengen. Den **Rindfleisch-Wok** auf Tellern anrichten und mit den **Limettenspalten** servieren.