



## 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!

## Was du von uns bekommst

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

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

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

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

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.