

Id1429 web dish name 11410

Saftiger Schweinerücken

in Udon-Nudel-Suppe mit Pak Choi



20-30Min.



3-4 Personen

Zunächst wird der Schweinerücken mit der nach Sternanis duftenden 5-Gewürz-Mischung mariniert, danach wird er in Teriyakisauce kross angebraten. Zum Schluss wird das Fleisch in die heiße Udon-Nudel-Suppe gegeben und mit Pak Choi und Möhrchen gegart.

- 4 Karotten
- 100ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 20g frischer Koriander
- 5g chinesische 5-Gewürze Mischung
- 1 Packung Baby Pak Choi
- 2 Rinderbrühwürfel
- 2 Lauchzwiebeln
- 400g Udon Nudeln ¹
- 1 Packung Schweinerückensteak vom Brandenburger Landschwein

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- großer Kochtopf
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittlerer Kochtopf
- Sieb

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

Kalorien 695.0kcal, Fett 11.7g, Eiweiß 57.5g, Kohlenhydrate 86.4g



In einem mittleren Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Nudeln** darin bei niedriger Hitze ca. 8-10Min. gar köcheln. Durch ein Sieb abgießen.



Eine mittlere Pfanne hoch erhitzen, das **Fleisch** darin 1-2Min. scharf anbraten und mit der restlichen **Teriyakisauce** ablöschen. Von der Hitze nehmen und beiseite stellen.



Die **Karotten** schälen und in dünne, schräge Streifen schneiden. Den **Pak Choi** vom Strunk befreien und längs vierteln. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Streifen schneiden, grünen vom weißen Teil trennen.







Inzwischen die **Karotten** in die Brühe geben und 1-2Min. aufkochen lassen, dann den **Pak Choi** 1Min. mitköcheln. Zum Schluss das **Fleisch** sowie den weißen Teil der **Lauchzwiebeln** hinzugeben, und von der Hitze nehmen. **Koriander** mit den Stielen grob hacken.



Die **Brühwürfel** in einem großen Topf mit 1,8L Wasser auflösen und mit der Hälfte der **Teriyakisauce** abschmecken, zum Kochen bringen. Das Fleisch in fingerdicke Streifen schneiden und mit der **5-Gewürz-Mischung** sowie 1-2EL Pflanzenöl marinieren.



Zum Schluss die **Nudeln** hinzugeben und alles nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem **Koriander** und dem grünen Teil der **Lauchzwiebeln** garnieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**