



Asiatisch gebratene Nudeln

mit Gemüse und Pute



20-30min



4 Personen

Das schmeckt uns! Es gibt knackig gebratenes Gemüse, das wir mit zarter Putenbrust und asiatischen Reisnudeln anrichten. Die Teigwaren sind für die asiatische Küche wahrscheinlich so essentiell wie für die Italiener ihre Pasta. Typischerweise verwendet man die Reisnudeln als Suppeneinlage oder zu gebratenen Gerichten. Holt die Stäbchen raus und es kann losgehen!

Was du von uns bekommst

- Paprika rot
- Teriyaki Sauce 1,6
- Putenbrust
- grüne Paprika
- Sojasauce 1,6
- Yokos Tofugewürz 10
- Erdnüsse, geröstet & gesalzen 5
- Jungzwiebel
- Reisbandnudeln
- rote Zwiebel
- Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 680.0kcal, Fett 13.5g, Eiweiß 40.1g, Kohlenhydrate 93.9g



1. Fleisch vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 1-2cm dünne Streifen schneiden. Anschließend mit 2EL Öl vermengen und beiseitestellen.



2. Nudeln garen

Sobald das Wasser kocht, den Topf zur Seite stellen, **Nudeln** in den Topf geben und darin ca. 8Min. bissfest ziehen lassen. Sobald die **Nudeln** gar sind, das Wasser abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen.



3. Gemüse vorbereiten

Paprika vierteln, das Kerngehäuse entfernen, die **Zwiebel** schälen und alles in feine Streifen schneiden. Die Enden der **Jungzwiebeln** entfernen, Rest in Röllchen schneiden. **Knoblauch** schälen und fein hacken oder pressen.



4. Fleisch anbraten

Eine große Pfanne oder Wok stark erhitzen und das **Fleisch** ca. 2-3Min. scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



5. Gemüse anbraten

Pfanne erneut mit 2EL Öl mittelhoch erhitzen. Die **Zwiebel** und die **Paprika** mit **Knoblauch** ca. 5-7Min. bissfest braten, mit Salz, Pfeffer und **Hälfte** der **Gewürzmischung** würzen. Nach Geschmack mit mehr von der **Gewürzmischung** nachwürzen. Nun **Fleisch**, 50ml Wasser, **Sojasauce** und **Teriyakisauce** zugeben und alles ca. 1Min. darin schwenken.



6. Nudeln unterheben

Schließlich die **Nudeln** in die Pfanne geben, kurz erwärmen und alles gut miteinander vermengen. **Erdnüsse** evtl. grob hacken. Je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles auf einem Teller anrichten und mit den **Jungzwiebeln** und **Erdnüssen** bestreuen.