



Malaysischer Rinder-Wok

mit Gemüse und Woknudeln



20-30min



4 Personen

Dieser Rinder-Wok steckt voller exotischer Zutaten: Neben dem aromatischen Sesamöl und dem knackigen Pak Choi kochen wir mit Hoisinsauce. Diese süßlich-kräftige Sauce aus fermentierten Sojabohnen wird in der asiatischen Küche oft zum Würzen von Fleischgerichten verwendet. Zusammen mit der typisch malaysischen Chili-Sauce Sambal Oelek lässt euch dieses schnelle Gericht die köstliche Küche Malays...

Was du von uns bekommst

- Baby Pak Choi
- Sesamöl ^{6,11}
- Rindernuss
- Karotten
- Eiernudeln ^{1,3}
- Knoblauchzehe
- Limette
- Wongs Reisgewürz ¹⁰
- Sambal Oelek
- Hoisin Sauce, MS ^{1,6,11}

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne oder Wok
- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Sieb
- Sparschäler
- Wasserkocher

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 697.0kcal, Fett 27.6g, Eiweiß 34.0g, Kohlenhydrate 75.7g



1. Gemüse vorbereiten

Knoblauch schälen und fein reiben oder pressen. **Karotten** schälen und grob raspeln oder in dünne Stifte schneiden. Strunk vom **Pak Choi** abschneiden, dann den **weißen** Teil in dünne Streifen schneiden, die **grünen** Blätter längs halbieren. **Limettenschale** abreiben, eine **halbe Limette** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



4. Gemüse braten

Pfanne mit dem übrigen **Sesamöl** erneut hoch erhitzen. Den **Knoblauch** und **Gewürzmischung** darin 30Sek. goldbraun rösten. **Karotte**, **Limettenschale** und **weißen Teil** vom **Pak Choi** zugeben und 1Min. schwenken. Mit **Sambal Oelek** und **Hoisinsauce** ablöschen, wer es nicht so scharf mag, verwendet **weniger Sambal Oelek**. Die Hitze auf niedrige Stufe reduz...



2. Nudeln garen

Inzwischen reichlich Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. In einem großen Topf **3/4 der Nudeln** damit übergießen und mit 1TL Salz bei niedriger Hitze auf dem Herd ca. 3Min. garziehen lassen. Anschließend abgießen, 1 Tasse vom Kochwasser aufheben und **Nudeln** mit 1EL ÖL vermischen. Bei großem Hunger können alle **Nudeln** verwendet werden.



5. Nudeln unterheben

Die **Nudeln** und **Pak Choi Blätter** in den Wok geben und ca. 1Min. schwenken, dabei löffelweise **Kochwasser** zugeben, bis die **Nudeln** schön glänzen. Mit **Limettensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Fleisch braten

Währenddessen das **Fleisch** gegen die Faser in 1cm breite, möglichst dünne Streifen schneiden. Eine große Pfanne oder einen Wok mit **1EL Sesamöl** hoch erhitzen. Das **Fleisch** darin ca. 1-2Min. scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen, auf einem Teller warm beiseite stellen.



6. Servieren

Zum Schluss die **Nudeln** mit dem **Fleisch** vermischen und anrichten, die **Limettenspalten** dazureichen und nach Geschmack über dem Gericht auspressen.