



Glasiertes Teriyakischwein

mit Reisbandnudeln und Rettich



20-30min



2 Personen

Diese scharfe Knolle ist in der asiatischen Küche der Hit: In Japan liegt der Rettich-Verbrauch bei rund 14kg pro Kopf im Jahr! Aber so weit müssen wir gar nicht schauen, denn in Bayern ist der Rettich unter dem Namen "Radi" wichtiger Teil der Brotzeit. Bei Marley Spoon kombinierten wir das Wurzelgemüse mit leichten Reisbandnudeln und Schweinefleischstreifen, die in einer Miso-Teriyaki-Sauce gebraten werden.

Was du von uns bekommst

- 1 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Schweinerückensteak vom Brandenburger Landschwein
- 1 weisser Rettich
- 1 Tütchen Teriyakisauce ^{1,6}
- 150g Reisbandnudeln, 5mm
- 50g Misopaste ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 770kcal, Fett 25.6g, Kohlenhydrate 84.1g, Eiweiß 44.2g



1. Fleisch schneiden

In einem mittelgroßen Topf 1L gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufsetzen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in Streifen schneiden, das **Fleisch** ebenso in Streifen schneiden.



4. Nudeln kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Nudeln** hinzugeben, den Topf vom Herd nehmen und ca. 8-10 Min ziehen lassen. Abgießen und kalt abschrecken.



2. Gemüse vorbereiten

Den **Rettich** schälen, der Länge nach halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und ebenso in feine Streifen schneiden.



5. Fleisch braten

Inzwischen eine große Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl erhitzen. Das **Fleisch** in etwas Mehl wenden und ca. 2-3Min. scharf anbraten. Mit der **Misosauce** ablöschen und weitere ca. 2-3Min. einköcheln lassen, **Fleisch** mehrmals in der **Sauce** wenden bis alles gleichmäßig bedeckt ist, dann aus der Pfanne nehmen und warm stellen, Pfanne mit der restlichen **Sauce** aufheben.



3. Sauce mischen

Nun die **Misopaste** mit der **Teryakisauce** und 50ml Wasser gut verrühren.



6. Gemüse braten

Nun den **Rettich**, **Zwiebeln** und **Paprika** in der Pfanne mit der restlichen **Sauce** für ca. 5-6Min anbraten und mit Salz, Zucker und etwas Pfeffer abschmecken. Die **Nudeln** hinzugeben und gut mit dem **Gemüse** mischen. Zum Schluss das **glasierte Fleisch** darüber geben und servieren.