



## Asia-Nudelpfanne de luxe

mit zartem Rindergeschnetzeltem



20-30min



2 Personen

Mit den schnellen Mie-Nudeln ist dieses köstliche Asia-Gericht ganz fix auf dem Tisch! Der Geschmack kommt dabei nicht zu kurz - das garantieren dir feine Misopaste und Teriyakisauce, knackige Karotten und Lauch, zartes Rindergeschnetzeltes und frischer Koriander höchstpersönlich. Wer mag, spart nicht an der Chilischote.



## Was du von uns bekommst

- 10g frischer Koriander
- 1 Päckchen TeriyakisaUCE 1,6
- 1 Stange Lauch
- 250g Mie-Nudeln
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 2 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Päckchen helle Misopaste 1,6

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Messbecher
- 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.

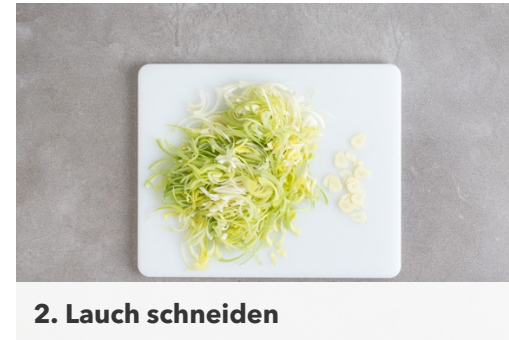
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 830kcal, Fett 22.2g, Kohlenhydrate 101.2g, Eiweiß 52.3g



1. Sauce anrühren

Die **Misopaste** mit der **TeriyakisaUCE** und 50ml Wasser verrühren.



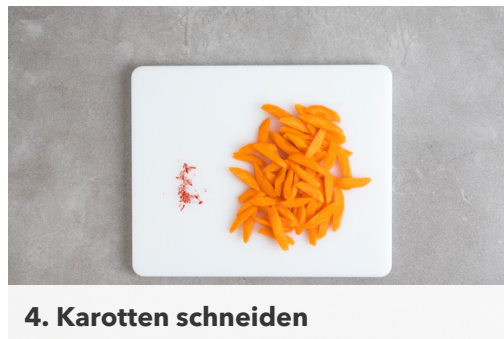
2. Lauch schneiden

Den **Lauch** der Länge nach halbieren, gründlich waschen und in schräge, sehr feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



3. Nudeln garen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die **Nudeln** hinzugeben und in ca. 3-4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Karotten schneiden

Die **Karotten** schälen, die Enden abschneiden, dann die **Karotten** längs halbieren und in feine, schräge Streifen schneiden. Die **Chilischote** längs halbieren, die Kerne entfernen und die **Chili** in sehr feine Streifen schneiden. **Vorsicht**, beim Verarbeiten der **Chili** am besten Handschuhe tragen oder danach die Hände sehr gründlich waschen!



5. Fleisch und Gemüse braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei hoher Hitze ca. 2-3Min. scharf abraten. Den **Lauch**, den **Knoblauch**, die **Karotten** und die **Chili** hinzugeben und ca. 1-2Min. mitbraten. Mit der **Sauce** ablöschen und mit Salz würzen.



6. Anrichten und servieren

Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die **abgetropften Nudeln** vorsichtig unter die **Fleisch-Gemüse-Mischung** mengen. Die **Nudelpfanne** mit dem **gehackten Koriander** garniert servieren.