



Asia-Nudelpfanne de luxe

mit zartem Rindergeschnetzeltem



20-30min



3-4 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

- 500g Mie-Nudeln
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 1 Päckchen Teriyakisauce ^{1,6}
- 10g frischer Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Thai-Chilischote
- 2 Stangen Lauch
- 1 Packung Karotten
- 2 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.

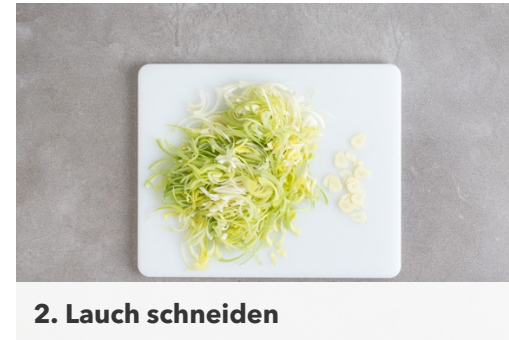
Nährwertangaben pro Portion

Energie 760kcal, Fett 16.6g, Kohlenhydrate 100.9g, Eiweiß 46.9g



1. Sauce anrühren

Die **Misopaste** mit der **Teriyakisauce** und 100ml Wasser verrühren.



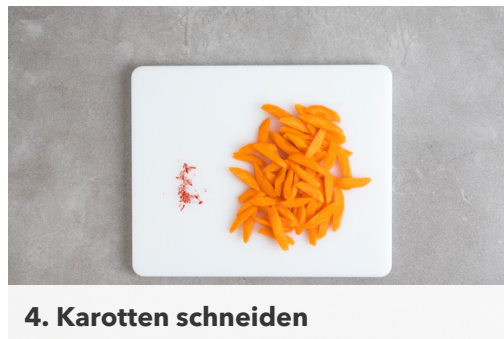
2. Lauch schneiden

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 großen 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.