



Gruss aus Fernost: Rindsfleisch-Nudel-Bratpfanne mit Pak Choi und Sesam



HELLO PAK CHOI

Obwohl Pak Choi die feuchte Wärme asiatischer Klimazonen bevorzugt, ist ein Anbau auch in unseren Breitengraden, sogar im eigenen Garten, möglich.



Rindsgeschnetzeltes



Mie-Nudeln



Pak Choi



Speisestärke



Frühlingszwiebel



rote Chili



Knoblauchzehe



Ingwer



Limette



Sojasauce



Sesam

35 Minuten

Stufe 2

Explore

Tag 1-5 kochen

Für diesen kulinarischen Ausflug lohnt sich die etwas längere Zubereitungszeit allemal! Wir kombinieren das **proteinreiche** Rindsfleisch mit einer grossen Portion knackigem Gemüse und einer leicht feurigen Gewürzmischung. Guten Appetit!

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** und das **Fleisch** ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken. Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du **1 grossen Topf**, ein **Sieb**, eine **Knoblauchpresse**, einen **flachen Teller**, eine **Gemüseraffel**, **1 kleine Schüssel**, eine **Saftpresse** und **1 grosse Bratpfanne** oder **1 Wok**.



1 MIE-NUDELN KOCHEN

Reichlich heisses **Wasser** in einen grossen Topf geben, **salzen*** und **Mie-Nudeln** darin ca. 4 Min. garen.

Dann durch ein Sieb abgiessen (dabei etwas **Nudelwasser** auffangen), mit kaltem **Wasser** abschrecken und abtropfen lassen.



2 FLEISCH RÜSTEN

Speisestärke auf einem flachen Teller verteilen, **Rindsgeschnetzeltes** darin wenden und kurz beiseitestellen.

Pak Choi vierteln.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Roten Chili (scharf!) entkernen und fein schneiden.



3 SAUCE ZUBEREITEN

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Ingwer schälen, dann fein raffeln.

Eine **Hälfte** der **Limette** entsaften.

Knoblauch, **Ingwer**, **Limettensaft**, **Sojasauce**, **Sesam**, **Öl***, **Honig*** und **Wasser*** zu einer **Sauce** verrühren.



4 FLEISCH ANBRATEN

In einer grossen beschichteten Bratpfanne oder in einem Wok **Öl*** stark erhitzen, **Rindsgeschnetzeltes** darin unter Wenden ca. 1 Min. scharf anbraten.

Anschliessend herausnehmen und beiseitestellen.



5 ALLES ERWÄRMEN

Erneut **Öl*** in der Bratpfanne erhitzen, **Pak Choi-Viertel** zugeben und unter Wenden 2 – 3 Min. anbraten, dann herausnehmen und kurz beiseitestellen.

Nun **Mie-Nudeln** ca. 1 Min. in der Bratpfanne anbraten, **Rindsgeschnetzeltes** und **Pak Choi** wieder dazugeben.

Mit vorbereiteter **Sauce** ablöschen und 1 – 2 Min. einköcheln lassen (evtl. etwas **Nudelwasser** zugeben), mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Rindsfleisch-Nudel-Bratpfanne auf Tellern verteilen, mit einigen **Frühlingszwiebelringen** und etwas fein geschnittenem **Chili (scharf!)** bestreuen und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Mie-Nudeln 1)	1 x	250 g	2 x	250 g
Rindsgeschnetzeltes	1 x	250 g	1 x	400 g
Speisestärke 1)	1 x	10 g	1 x	20 g
Pak Choi	1 x	400 g	2 x	400 g
Frühlingszwiebel	1 x	20 g	2 x	20 g
roter Chili	½ x	19 g	1 x	19 g
Knoblauchzehe	½ x	9 g	1 x	9 g
Ingwer	1 x	10 g	2 x	20 g
Sojasauce 1) 6)	1 x	40 ml	2 x	40 ml
Sesam 11)	1 x	10 g	1 x	20 g
Limette	1 x	30 g	1 x	30 g
Honig*		½ EL		1 EL
Öl*		je ½ EL		je 1 EL
Wasser*		1 EL		2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei Bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
 ☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	539 kJ/128 kcal	3238 kJ/773 kcal
Fett	4 g	24 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	10 g
Kohlenhydrate	14 g	92 g
– davon Zucker	1 g	4 g
Eiweiss	7 g	42 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja 11) Sesam

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

En Quete!