



Udon-Rindfleisch-Pfanne

mit Buschbohnen, Zitronengras und Chili



HELLO UDON-NUDELN

Udon sind die dicksten Nudeln in Japan und werden dort kalt wie warm in fast jedem Geschäft serviert.



Rinderkeulenstreifen



Udon-Nudeln



Buschbohnen



Frühlingszwiebel



rote Paprika



rote Chili



Knoblauchzehe



Zitronengras



Speisestärke



Sojasoße

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Zeit sparen

leichter Genuss

Tag 1-5 kochen

Wieso nicht einfach das Beste aus zwei asiatischen Küchen miteinander verbinden? Darum findest Du in diesem Rezept die beliebten Udon-Nudeln aus Japan in einer vietnamesischen Interpretation. Mit dabei sind jede Menge Gemüse, Rindfleischstreifen und etwas feurige Chili. Und für den typischen Geschmack dürfen Sojasoße, Knoblauch und Zitronengras natürlich nicht fehlen. Stell Dich auf ein Aromen-Feuerwerk ein!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf**, ein **Sieb**, **2 kleine Schüsseln**, **1 große Pfanne** und eine **Knoblauchpresse**.



1 BOHNEN GAREN

Enden der **Buschbohnen** abschneiden, dann **Bohnen** dritteln. In einen großen Topf reichlich heißes Wasser füllen, leicht **salzen**, **Bohnedritteln** darin ca. 10 Min. garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und beiseitestellen.



4 FÜR DIE PFANNE

In einer großen Pfanne 1 TL [1 EL] **Öl** auf hoher Stufe erhitzen, **Rinderstreifen** darin ca. 2 Min. anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen. In derselben Pfanne erneut 1 TL [1 EL] **Öl** auf mittlerer Stufe erhitzen, gekochte **Bohnedritteln** und **Paprikastücke** darin unter ständigem Rühren 3 – 4 Min anbraten. **Knoblauch** dazupressen, **weiße Frühlingszwiebelringe**, einige **Chiliringe** (**Vorsicht: scharf!**) und **Zitronengras** zufügen und ca. 2 Min. weiterdünsten.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Weiße und grüne Teile der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden. **Chili** halbieren, entkernen und **Chilihälften** in dünne Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen. **Zitronengras** mehrfach einschneiden (nicht durchschneiden!).



5 IN DER ZWISCHENZEIT

Udon-Nudeln mit heißem **Wasser** übergießen und für ca. 2 Min. ziehen lassen. Dann durch ein Sieb abgießen. **Gemüse** mit **Sojasoße**, 2 EL [4 EL] **Essig** und 3 EL [6 EL] **Wasser** ablöschen. Angebratenes **Rindfleisch** zufügen und ca. 2 Min. weitergaren. **Zitronengras** herausnehmen und **Nudeln** unterheben.



3 FLEISCH MARINIEREN

In einer kleinen Schüssel **Rinderkeulenstreifen** und **Speisestärke** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen. **Udon-Nudeln** in eine zweite kleine Schüssel geben und beiseitestellen.



6 ANRICHTEN

Udon-Rindfleisch-Pfanne auf Teller verteilen, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Buschbohnen	100 g	200 g
Frühlingszwiebel DE	2	4
rote Paprika PL	1	2
rote Chili BE	½ ☞	1
Knoblauchzehe ES	½ ☞	1
Zitronengras TH	½ ☞	1
Rinderkeulenstreifen	280 g	560 g
Speisestärke 1)	4 g	8 g
Udon-Nudeln 1)	400 g	800 g
Sojasoße 1) 6)	40 ml	80 ml

Salz*, Pfeffer*, Öl*, (Weißwein-)Essig*

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

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	474 kJ/114 kcal	2785 kJ/666 kcal
Fett	4 g	19 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	15 g	85 g
- davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiß	7 g	40 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	6 g

ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, DE: Deutschland, ES: Spanien, PL: Polen, TH: Thailand

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!