



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW22 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

Thai-Street-Food: Reismudelpfanne

mit Erdnussbutter, mariniertem Schweinefleisch und buntem Gemüse

In Thailand gibt es überall diese kleinen Garküchen am Straßenrand, die frisch zubereitetes und leckeres Essen servieren. Dabei ist es wichtig, dass alles in einen Topf, eine Pfanne bzw. einen Wok passt, wie es bei unserer Reismudelpfanne der Fall ist. Geessen wird auch auf der Straße, aber im Sitzen. Guten Appetit!



35 min.



Stufe 2



Schweinerückensteaks



Getrocknete Steinpilze



Reismudeln



Knoblauch



Chilischote, rot



Zwiebel, rot



Zucchini



Paprika, rot



Koriander



Erdnussbutter



Sojasoße

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Schweinefiletsteaks	4 Scheiben	8 Scheiben
Getrocknete Steinpilze	5 g	10 g
Reisnudeln (⊕ 15)	200 g	400 g
Knoblauch (⊕)	1/8	1/4
Chilischote, rot (⊕)	1/2	1
Zwiebel, rot	1	2
Zucchini	1	2
Paprika, rot	1	2
Koriander	5 g	10 g
Erdnussbutter 5)	30 g	60 g
Sojasoße 1) 6)	20 ml	40 ml

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 5) Erdnüsse
6) Soja 15) kann Spuren
von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 817 kcal
Kohlenhydrate: 92 g
Fett: 27 g, Eiweiß: 48 g
Ballaststoffe: 8 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Topf, Gemüsehobel, große Pfanne, Küchenpapier, kleine Schüssel

2



1 Schweinefleisch aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen können. **Steinpilze** in einer kleinen Schüssel in 100 ml warmem Wasser aufquellen lassen.

3



2 Knoblauch abziehen und fein hacken. **Chili** waschen und in feine Ringe schneiden. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. **Zucchini** waschen und in dünne Scheiben hobeln. **Paprika** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in dünne Streifen schneiden. **Fleisch** quer in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. **Steinpilze** nach Einweichzeit aus dem Wasser nehmen und grob hacken, Pilzwasser aufbewahren. **Koriander** waschen, trocken schütteln und Blätter klein schneiden.

3 Für die Marinade: **Chili, Knoblauch, Erdnussbutter** und **Sojasoße** gut in einer Schüssel oder einem tiefen Teller miteinander verrühren, die Fleischstreifen darin für ein paar Minuten einlegen.

4



4 Reisnudeln in einem Topf nach Packungsanleitung zubereiten.

5 In einer großen Pfanne 2 EL **Öl** erhitzen und das **Fleisch** von jeder Seite 2–3 Min anbraten, dann kurz zur Seite stellen.

6 Pfanne mit Küchenpapier auswischen und erneut mit 1 EL **Öl** erhitzen. **Zwiebeln** darin 2–3 Min. glasig anbraten. **Zucchini** und **Paprika** dazugeben, mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen und 1–2 Min. mitbraten. **Steinpilze** und Pilzwasser dazugeben, noch einmal aufkochen lassen. Reisnudeln und **Fleisch** mit dem Gemüse vermischen und alles noch einmal gut erwärmen.

6



7 Thai-Nudelpfanne auf Tellern verteilen und mit **Koriander** bestreut genießen!