



Leichter kochen,
besser essen!



KW 26 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)
2015



hellofresh.de / kundenservice@hellofresh.de #HelloFreshatKundenservice@hellofresh.at

Asiatische Mie-Nudel-Pfanne mit saftigem Steak, Pak Choi, frischem Ingwer und geröstetem Sesam

Das Schöne an asiatischen Gerichten ist, dass am Ende alles in einer Pfanne landet und man nur eine Gabel (oder wahlweise Stäbchen) zum Essen braucht. Mit den richtigen Gewürzen wie Sojasoße, Sesam und Ingwer und Pak Choi aus Asien gelingt so eine Pfanne zudem immer. Guten Appetit!



35 min.



Stufe 2



Rinderhüfte



Karotten



Chilischote, rot



Frühlingszwiebeln



Ingwer



Sojasoße



Pak Choi



Sesam



Mie-Nudeln

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Rinderhüfte	2	4
Karotten	1	2
Chilischote, rot 15) ⊕	1/2	1
Frühlingszwiebeln	2	4
Ingwer	10 g	20 g
Sojasoße 1) 6)	10 ml	20 ml
Pak Choi	1	2
Sesam 11) 15)	10 g	20 g
Mie-Nudeln 1) ⊕	125 g	250 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 6) Soja
11) Sesam 15) kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 560 kcal
Kohlenhydrate: 55 g
Fett: 20 g, Eiweiß: 37 g
Ballaststoffe: 11 g

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

Brühe, Öl, Salz, Essig, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Topf, Pfanne, Ofen, Alufolie



1 Rinderhüftsteaks aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen können. Falls die Stücke nicht gleich dick sind, mit dem Handballen ein wenig plattdrücken und angleichen.



2 Karotten schälen, halbieren und in dünne Stifte schneiden. **Chili** waschen und in feine Ringe schneiden. **Ingwer** schälen und fein würfen. Welche Blätter vom **Pak Choi** entfernen, 1 cm vom Strunk abschneiden, dann Stiel und Blätter voneinander trennen, waschen und abtropfen lassen. Den Stiel quer in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden und die Blätter längs in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. 100 ml **Brühe** zubereiten. **Frühlingszwiebeln** putzen und in dünne Ringe schneiden.



3 Mie-Nudeln nach Packungsanleitung für ca. 5 Min. in Salzwasser garen. Anschließend abgießen und kurz abdampfen lassen.

4 Ofen auf 150 °C vorheizen. **Sesam** in einer großen Pfanne anbraten, bis er duftet. Dann zur Seite stellen. Pfanne mit 1 EL **Öl** erwärmen. Die **Steaks** in der Pfanne 1–2 Min. (für rare), 2–3 Min. (für medium), 3–4 Min. (für well done) je Seite anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und, in Alufolie gewickelt, in den Ofen geben.



5 Die Pfanne wieder mit 1 EL **Öl** auf den Herd stellen und weißen und hellgrünen Teil der **Frühlingszwiebeln**, **Karotten** und weißen Teil des **Pak Choi** für 3-5 Min. anbraten. Grünen Teil des **Pak Choi** und **Brühe** zugeben und alles zusammen weitere 3-5 Min. köcheln lassen.

6 1 EL **Essig**, **Sojasoße**, **Chili**, **Ingwer**, grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** und eine Prise **Zucker** miteinander verrühren. Bis zum Anrichten ziehen lassen. **Nudeln** zur **Pak-Choi-Pfanne** geben und zusammen erwärmen.

7 **Fleisch** aus dem Ofen nehmen und in Streifen schneiden. **Pak-Choi-Pfanne** auf Tellern verteilen, **Fleischstreifen** darauf verteilen und mit **Sesam** und **Chili-Ingwer-Frühlingszwiebel-Soße** beträufelt genießen.