

Teriyaki-Glasnudeln mit Schweinefilet dazu Baby Pak Choi und Paprika

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 511 kcal • Tag 5 kochen

19



Glasnudeln



Schweinefilet



rote Spitzpaprika



Baby-Pak-Choi



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Ingwer



Sojasoße



TeriyakisöÙe



Sesam



Honig



Limette, gewachst



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

⏱ 25 [25 | 35] Min.

🕒 30 [30 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Glasnudeln	100 g	150 g**	200 g
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
rote Spitzpaprika ES	1	2	2
Baby-Pak-Choi DE ES	2	3	4
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	3
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Ingwer PE CN	15 g**	20 g**	30 g
Sojasoße 1) 10)	25 ml	40 ml**	50 ml
Teriyakisoße 1) 10)	50 ml	75 ml**	100 ml
Sesam 8)	10 g	10 g	20 g
Honig	8 g	20 g	20 g
Limette, gewachst CO MX BR GT ES VE VN	1	1	2
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 430 g)
Brennwert	495 kJ/118 kcal	2140 kJ/511 kcal
Fett	3,26 g	14,07 g
– davon ges. Fettsäuren	0,52 g	2,25 g
Kohlenhydrate	14,37 g	62,09 g
– davon Zucker	3,72 g	16,08 g
Eiweiß	7,84 g	33,85 g
Salz	0,894 g	3,862 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **1)** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **8)** Sesamsamen oder Sesamsmenenerzeugnisse **10)** Soja oder Sojaerzeugnisse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **IT:** Italien **PE:** Peru **CN:** China **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **GT:** Guatemala **VE:** Venezuela **VN:** Vietnam



1 Glasnudeln einweichen

In einen großen Topf reichlich **Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und zum Kochen bringen. Topf vom Herd nehmen und **Glasnudeln** darin 5 – 7 Min. einlegen, bis sie weich sind. **Glasnudeln** danach durch den Gareinsatz abgießen, mit kaltem Wasser spülen und abtropfen lassen.

Tipp: Schneide mit einer Schere zweimal durch die gesamten Nudeln, dadurch werden sie kürzer und sind einfacher zu essen.



2 Soße vorbereiten

Ingwer schälen und in ca. 0,2 cm runde Scheiben schneiden. **Knoblauch** abziehen. Beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben, noch einmal **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und wieder mit dem Spatel nach unten schieben. **Sojasoße, Teriyakisoße, Honig** und 20 g [30 g | 40 g] **Wasser*** zugeben, dann **15 Sek./Stufe 4** vermischen. **Soße** in eine kleine Schüssel umfüllen.



3 Gemüse schneiden

Paprika halbieren, entkernen und in 0,5 cm dünne Streifen schneiden.

0,5 cm vom Strunk des **Pak Choi** abschneiden, dann weißen und grünen Teil des **Pak Choi** getrennt voneinander in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Paprikastreifen und weiße **Pak-Choi-Streifen** in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben.

Schweinefilet in 1 cm dicke Streifen schneiden und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen.



4 Dampfzaren

V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen. 350 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **11 Min./Varoma/ Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Limette** halbieren und in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Sesamsamen in einer großen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht gebräunt sind, danach aus der Pfanne nehmen.



5 Glasnudeln vollenden

Varoma abnehmen.

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen. **Weiß- Frühlingszwiebelringe** zugeben, ca. 1 – 2 Min. anbraten und mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen. **Gemüse-** und **Schweinefleischstreifen** sowie grüne **Pak-Choi-Streifen** zugeben und alles ca. 2 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Fleisch** durchgegart ist.



6 Anrichten

Soße mit **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten, Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Glasnudeln** hinzugeben und gut vermischen.

Glasnudelpfanne auf Teller verteilen. Mit **geröstetem Sesam** und grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und mit den restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!