



# Vietnamesisches Rindfleisch

mit Udon-Nudeln, Paprika und Buschbohnen



## HELLO UDON-NUDELN

Udon-Nudeln werden traditionell aus Weizenmehl, Salz und Wasser hergestellt – mancherorts in Japan wird sogar Meerwasser für die Zubereitung verwendet.



Rindergeschmetzeltes



Frühlingszwiebeln



Buschbohnen



rote Paprika



Knoblauchzehe



Zitronengras



Udon-Nudeln



Speisestärke



roter Chili



Sojasoße

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

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 feuriger 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.

Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großen Topf**, ein **Sieb** und eine **Knoblauchpresse**.

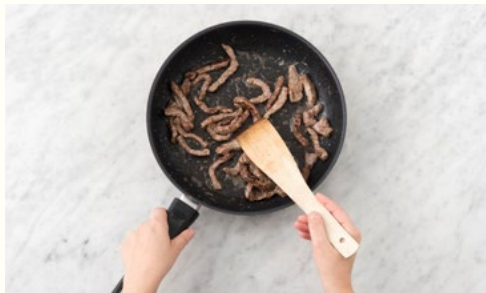


## 1 BOHNEN GAREN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** dritteln. In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, leicht **salzen\*** und **Bohnen** darin 5 – 7 Min. garen.

Anschließend in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und beiseitestellen.



## 4 FLEISCH ANBRATEN

In einer großen Pfanne **Öl\*** auf hoher Stufe erhitzen und **Rindergeschnetzeltes** darin ca. 2 Min. anbraten.

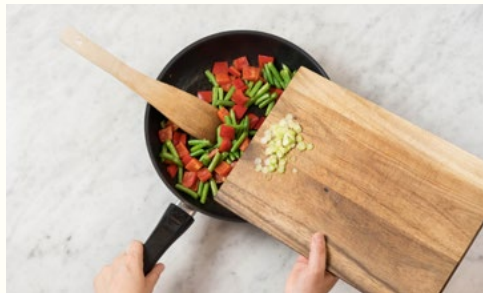
Anschließend **Fleisch** aus der Pfanne nehmen.

In derselben Pfanne erneut **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen, gegarte **Bohnen** und **Paprikastücke** darin unter ständigem Rühren 3 – 4 Min anbraten.



## 2 GEMÜSE VORBEREITEN

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebeln** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden. **Roten Chili** längs halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen. **Zitronengras** mehrfach einschneiden (nicht durchschneiden!).



## 5 PFANNENGEMÜSE ZUBEREITEN

**Knoblauch** dazupressen, **weiße Frühlingszwiebelringe**, einige **Chiliringe (scharf!)** und **Zitronengras** zufügen und ca. 2 Min. weiterdünsten.

**Udon-Nudeln** mit heißem **Wasser\*** übergießen und für ca. 2 Min. ziehen lassen.

**Udon-Nudeln** anschließend durch ein Sieb abgießen.



## 3 FLEISCH MARINIEREN

In einer großen Schüssel **Rindergeschnetzeltes** und **Speisestärke** mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermischen.

**Udon-Nudeln** in eine zweite kleine Schüssel geben und beiseitestellen.

★ **TIPP:** Die Stärke wirkt als Bindemittel und hilft, flüssige Zutaten wie Sojasoße an das Fleisch zu binden. Das Ergebnis sind geschmackvollere, zartere und gleichmäßiger gegarte Fleischstücke.



## 6 FERTIGSTELLEN

**Pfannengemüse** mit **Sojasoße, Essig\*** und **kaltm Wasser\*** ablöschen, die Hitze reduzieren, angebratenes **Rindfleisch** zufügen und ca. 2 Min. weitergaren. **Zitronengras** herausnehmen und **Udon-Nudeln** unterheben.

**Vietnamesisches Rindfleisch** auf Teller verteilen und mit **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen.

*Guten Appetit!*

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Frühlingszwiebeln DE	2	3	4
rote Paprika NL   BE	1	1 (groß)	2
roter Chili ES   NL   BE	½ ☑	¾ ☑	1
Knoblauchzehe ES	½ ☑	¾ ☑	1
Zitronengras MA   TH	½ ☑	¾ ☑	1
Rindergeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Speisestärke	4 g	6 g ☑	8 g
Udon-Nudeln 1)	400 g	600 g	800 g
Sojasoße 1) 6)	40 ml	60 ml ☑	80 ml
Öl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Essig*	½ EL	¾ EL	1 EL
kaltes Wasser*	3 EL	4½ EL	6 EL
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	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	463 kJ/111 kcal	2491 kJ/595 kcal
Fett	3 g	13 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	16 g	83 g
- davon Zucker	3 g	11 g
Eiweiß	7 g	37 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	2 g	7 g

### ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja

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

### URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, DE: Deutschland, ES: Spanien, MA: Marokko, NL: Niederlande, 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) 72 023 20 78 | kundenservice@hellofresh.at

2018 | KW 19 | 1

HelloFRESH