



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

1
KW09
2017

Vietnamesisches Rindfleisch mit Udon-Nudeln und buntem Gemüse

Heute nehmen wir Dich mit in die asiatische Küche und zeigen Dir einen echten Klassiker – Udon-Nudeln. In Kombination mit zartem Rindfleisch und viel frischem Gemüse schmecken sie besonders gut! Guten Appetit!



30 min.



Stufe 1



An Tag
1-5 kochen

schnell,
kalorienarm,
scharf



Rindergeschnetzeltes



Udon-Nudeln



rote Paprika



Prinzessbohnen



Sojasoße



rote Chili



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Zitronengras



Speisestärke

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen	Nährwerte	pro Portion (ca. 450 g)	pro 100 g
Prinzessbohnen	100 g	200 g	Brennwert (kJ/kcal)	2184/521	486/116
Frühlingszwiebeln [Ursprungsl. IT]	2	4	Fett (g)	22	5
rote Paprika [Ursprungsl. ES]	1	2	- davon ges. Fettsäuren (g)	4	1
rote Chili [Ursprungsl. ES]	½	1	Kohlenhydrate (g)	48	11
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ES]	½	1	- davon Zucker (g)	5	1
Zitronengras [Ursprungsl. TH]	½ Stange	1 Stange	Eiweiß (g)	33	7
Rindergeschnetzeltes	250 g	500 g	Ballaststoffe (g)	2	0
Speisestärke 1) 15)	2 g	4 g	Salz (g)	3	1
Udon-Nudeln 1)	200 g	400 g	Allergene: 1) Gluten 6) Soja		
Sojasoße 6)	20 ml	40 ml	15) kann Spuren von Allergenen enthalten		

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Salz, Pfeffer, Öl, (Weißwein-)Essig

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, großer Topf, Sieb (2), kleine Schüssel, große Schüssel, große Pfanne, Knoblauchpresse

Verwende die restliche Menge anderweitig.



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Reichlich **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

1 Die Enden der **Prinzessbohnen** abschneiden und die **Bohnen** dritteln. In einen großen Topf mit reichlich kochendem **Wasser** füllen und **salzen**. **Bohnenstücke** darin 10 Min. garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und beiseitestellen.

2 Den weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. **Paprika** halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in 2 cm große Stücke schneiden. **Chili** längs halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen. Mit einem Messerrücken **Zitronengras** flacher klopfen, sodass es aufbricht.

3 In einer kleinen Schüssel **Rindergeschnetzeltes** mit **Speisestärke** und etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen. **Udon-Nudeln** in einer zweiten großen Schüssel mit heißem **Wasser** bedecken und 2 Min. ziehen lassen. Dann durch ein Sieb abgießen.

4 In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** bei mittlerer Stufe erhitzen und **Rindfleischstreifen** darin 2 Min. anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.

5 Erneut 1 EL [2 EL] **Öl** in der Pfanne erhitzen, **Bohnen-** und **Paprikastücke** 3 – 4 Min. anbraten. **Knoblauch** dazupressen, **weiße Frühlingszwiebelringe**, **Chiliringe** (**Achtung: scharf!**) und **Zitronengras** in die Pfanne geben und weitere 2 Min. braten. Mit **Sojasoße**, 1 TL [1 EL] **Essig** und 3 EL [6 EL] **Wasser** ablöschen. **Rinderstreifen** wieder in die Pfanne geben und alles weitere 2 Min. garen. **Zitronengras** aus der Pfanne nehmen und die **Udon-Nudeln** unterheben.

6 **Rinderstreifen** mit **Gemüse** und **Udon-Nudeln** auf Teller verteilen, mit den grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.