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.

- Rindergeschnetzeltes
- Frühlingszwiebeln
- Buschbohnen
- rote Paprika
- Knoblauchzehe
- Zitronengras
- Udon-Nudeln
- Speisestärke
- roter Chili
- Sojasoße

30 [35] Min. | *30 [35] Min.*

Stufe 1 | *Thermomix kocht*

Neuentdeckung | *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!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 tiefen Teller**, **1 große Pfanne** und **1 große Schüssel**.

1 SOSSE VORBEREITEN

Knoblauch abziehen. **Roten Chili** längs halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.
Weiße Teile der **Frühlingszwiebeln** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.
Knoblauch, **Chilistücke** (scharf!) und **weiße Frühlingszwiebelstücke** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Sojasoße**, 15 g [30 g] **Essig*** und 40 g [80 g] **Wasser*** zugeben, **10 Sek./Stufe 4** vermischen und umfüllen.

2 BOHNEN VORGAREN

Enden der **Buschbohnen** abschneiden, **Bohnen** dritteln und in den Gareinsatz geben.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen und **11 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

In der Zwischenzeit mit der Zubereitung fortfahren.

3 VORBEREITEN

Rote Paprika halbieren, Kerne entfernen und **Paprikahälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden. **Zitronengras** mehrfach längs einschneiden, jedoch nicht durchschneiden. **Rindergeschnetzeltes**, **Speisestärke**, **Salz*** und **Pfeffer*** in einen tiefen Teller geben und vermischen.
Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben und **Udon-Nudeln** darauf verteilen. Varoma-Behälter verschließen.

4 RINDERSTREIFEN BRATEN

Nach der **Bohnengarzeit** Varoma aufsetzen und **7 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen in einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Rindergeschnetzeltes** darin ca. 2 Min. rundherum anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.

5 SOSSE KOCHEN

In derselben Pfanne erneut ½ EL [1 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Paprikastücke** und **Zitronengras** darin unter ständigem Rühren 3 – 4 Min. anbraten.
Mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen, Hitze reduzieren, angebratenes **Rindergeschnetzeltes** wieder zufügen und ca. 2 Min. weitergaren.
In dieser Zeit den grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** in kleine Ringe schneiden.

6 FERTIGSTELLEN & ANRICHTEN

Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Zitronengras** aus der Pfanne entfernen, **Bohnenstücke** in die Pfanne zugeben und alles gut vermengen. **Udon-Nudeln** in eine große Schüssel geben, **Rindfleischsoße** zugeben und alles gut vermengen. Vietnamesisches **Rindfleisch** auf Teller verteilen, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Buschbohnen	100 g	200 g
Frühlingszwiebeln DE	2	4
rote Paprika NL | BE	1	2
roter Chili ES | NL | BE	½ ⚭	1
Knoblauchzehe ES	½ ⚭	1
Zitronengras MA | TH	½ ⚭	1
Rindergeschnetzeltes	250 g	500 g
Speisestärke	4 g	8 g
Udon-Nudeln 1)	400 g	800 g
Sojasoße 1) 6)	40 ml	80 ml

Salz*, Pfeffer*, Öl*, (Weißwein-)Essig*, Wasser*

* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
⚭ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

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

HelloFRESH