



Vietnamesisches Rindfleisch

mit Udon-Nudeln und Buschbohnen



HELLO UDON-NUDELN

Udon sind die dicksten Nudeln in Japan und werden dort kalt wie warm in fast jedem Geschäft serviert.



Rinderkeulensstreifen



Zitronengras



Buschbohnen



Udon-Nudeln



Frühlingszwiebel



rote Paprika



roter Chili



Knoblauchzehe



Speisestärke



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, Rinderkeulensstreifen 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

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **1 große Pfanne** und **1 große Schüssel**.



1 SOSSE VORBEREITEN

Knoblauch abziehen. **Roten Chili** längs halbieren, Kerne entfernen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Weiße Teile der **Frühlingszwiebeln** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. **Knoblauch**, **Chilistücke** (**Achtung: 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.



4 RINDERSTREIFEN BRATEN

Nach der **Bohngarzeit** Varoma aufsetzen und **7 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen in einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen und **Rinderkeulenstreifen** darin ca. 2 Min. rundherum anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.



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.



5 SOSSE KOCHEN

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



3 FLEISCH MARINIEREN

Rote Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden. **Zitronengras** mehrfach einschneiden (nicht durchschneiden!). In einer zweiten kleinen Schüssel **Rinderkeulenstreifen** und **Speisestärke** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen. Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitz frei bleiben und **Udon-Nudeln** darauf verteilen. Varoma-Behälter verschließen.



6 ANRICHTEN

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

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Buschbohnen	100 g	200 g
Frühlingszwiebel IT	2	4
rote Paprika ES	1	2
roter Chili ES	½ ☞	1
Knoblauchzehe ES	½ ☞	1
Zitronengras MA	½ ☞	1
Rinderkeulenstreifen	280 g	560 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*

* 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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	441 kJ/106 kcal	2632 kJ/628 kcal
Fett	3 g	14 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	15 g	85 g
– davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiß	7 g	42 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	6 g

ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja

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

URSPRUNGLÄNDER

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) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at