



Leichter kochen,
besser essen!



1
KW09
2017

thermomix

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

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!

25 min.

30 min.

Stufe 1

An Tag
1-5 kochen

Thermomix übernimmt alles; schnell,
kalorienarm, scharf



Rindergeschnetzeltes



Udon-Nudeln



rote Paprika



Prinzessbohnen



Sojasoße



rote Chili



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Zitronengras



Speisestärke

Für 2 Personen.....

- 100 g Prinzessbohnen
- 2 Frühlingszwiebeln
[Ursprungsl. IT]
- ½ rote Chili 🌱 [Ursprungsl. ES]
- ½ Knoblauchzehe 🌱
[Ursprungsl. ES]
- ½ Stange Zitronengras 🌱
[Ursprungsl. TH]

- 1 rote Paprika [Ursprungsl. ES]
- 250 g Rindergeschnetzeltes
- 2 g Speisestärke **1) 15)**
- 200 g Udon-Nudeln **1)**
- 20 ml Sojasoße **6)**

Nährwerte

pro Portion (ca. 450 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2184/521	486/116
Fett (g)	22	5
- davon ges. Fettsäuren (g)	4	1
Kohlenhydrate (g)	48	11
- davon Zucker (g)	5	1
Eiweiß (g)	33	7
Ballaststoffe (g)	2	0
Salz (g)	3	1

Allergene: 1) Gluten 6) Soja

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.
Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

🌱 Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben

Salz, Pfeffer, Öl, (Weißwein-)Essig

Was zum Kochen gebraucht wird

Thermomix®, kleine Schüssel (2), große Schüssel



1 Die Enden der **Prinzessbohnen** abschneiden, **Bohnen** in 2 cm lange Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben.



2 550 g **Wasser** und 1 TL **Salz** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **14 Min./Varoma/100 °C/Stufe 1** garen. Währenddessen den weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. **Chili** längs halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden. **Knoblauch** abziehen. Mit einem Messerrücken **Zitronengras** flacher klopfen, sodass es aufbricht. **Paprika** halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in 2 cm große Stücke schneiden. In einer kleinen Schüssel **Rindergeschnetzeltes** mit **Speisestärke** und etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen. **Udon-Nudeln** in eine große Schüssel geben.

3 Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen, beiseitestellen und warmhalten. **Udon-Nudeln** mit der **Garflüssigkeit** übergießen und 2 Min. ziehen lassen. Anschließend durch den Varoma-Behälter abgießen.



4 20 g **Öl** und **Rinderstreifen** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/↻/Stufe 4** dünsten, in eine kleine Schüssel umfüllen und kurz beiseitestellen. Mixtopf spülen und trocknen.

5 **Knoblauch** und **Chilistücke (Achtung: scharf!)** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mithilfe des Spatels nach unten schieben. 15 g **Öl**, **Zitronengras**, **weiße Frühlingszwiebelringe** und **Paprikastücke** zugeben und **4 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Vorgegarte **Bohnen**, **Sojasoße**, 5 g **(Weißwein-)Essig**, **Rinderstreifen** und 50 g **Wasser** zugeben und nochmals **5 Min./100 °C/↻/Stufe 4** garen. Mit 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** würzen.



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