

# Teriyaki-Glasnudeln mit Schweinefilet

dazu Baby Pak Choi und Paprika

unter 650 Kalorien High Protein Thermomix kocht • 515 kcal • Tag 5 kochen

22



Glasnudeln



rote Spitzpaprika



Baby Pak Choi



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Ingwerpaste



Sojasoße



Teriyakisofe



Sesamsamen



Limette, gewachst



Schweinefilet



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Honig\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 1 großer Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Glasnudeln	100 g	150 g**	200 g
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Baby Pak Choi <b>DE</b>	2	3	4
Frühlingszwiebel <b>EG   MA   SN   DE</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Ingwerpaste	5 g**	7,5 g**	10 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Teriyakisauce <b>11) 15)</b>	50 ml	75 ml**	100 ml
Sesamsamen <b>3)</b>	10 g	10 g	20 g
Limette, gewachst <b>BR   MX   ES   CO</b>	1	1	2
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 410 g)
Brennwert	526 kJ/126 kcal	2156 kJ/515 kcal
Fett	3,6 g	14,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	2,9 g
Kohlenhydrate	14,6 g	60 g
– davon Zucker	7,5 g	30,9 g
Eiweiß	8,3 g	34,1 g
Salz	0,89 g	3,66 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** 3) Sesamsamen 11) Soja 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **SN:** Senegal **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien



## 1 Glasnudeln einweichen

In einen großen Topf reichlich **Wasser\*** füllen, kräftig **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

Topf vom Herd nehmen und **Glasnudeln** darin 5 – 7 Min. einlegen, bis sie weich sind.

**Glasnudeln** danach durch den Gareinsatz abgießen, mit kaltem **Wasser** spülen und abtropfen lassen.

Währenddessen fortfahren.



## 2 Gemüse schneiden

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

**Paprika** halbieren, entkernen und in 0,5 cm dünne Streifen schneiden.

0,5 cm vom Strunk des **Pak Choi** abschneiden, dann weißen und grünen Teil des **Pak Choi** getrennt voneinander in 1 cm dicke Streifen schneiden.

**Limette** halbieren und in 6 [ 12 ] Spalten schneiden.



## 3 Gemüse dünsten

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [ 15 g | 20 g ] **Öl\***, die Hälfte [ drei Viertel | gesamte ] **Ingwerpaste**, **Paprikastreifen** und weiße **Frühlingszwiebelringe** zugeben und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Weiße **Pak Choi** Streifen, **Sojasoße**, **Teriyakisauce**, 1 TL [ 1,5 TL | 2 TL ] **Honig\*** und **Saft** von 2 [ 3 | 4 ] **Limettenspalten**, zugeben und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Schweinefilet** in 1 cm dicke Streifen schneiden.



## 4 In der Pfanne

**Sesamsamen** in einer großen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht gebräunt sind, danach aus der Pfanne nehmen.

In derselben Pfanne 1 EL [ 1,5 EL | 2 EL ] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erwärmen, **Schweinefiletstreifen** zugeben und ca. 5 Min. anbraten.

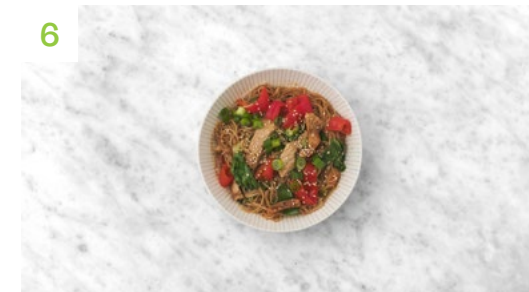
Grünen **Pak Choi** zugeben und 1 Min. mitbraten.



## 5 Glasnudeln vollenden

**Paprikagemüse** mit **Soße** und **Glasnudeln** in die Pfanne zugeben und alles gut vermischen. Mit **Saft** von 2 [ 3 | 4 ] **Limettenspalten**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipps:** Schneide mit einer Schere zweimal durch die gesamten Nudeln, dadurch werden sie kürzer und sind etwas einfacher zu essen.



## 6 Anrichten

**Glasnudelpfanne** auf Teller verteilen. Mit **geröstetem Sesam** und grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

