

Teriyaki-Glasnudeln mit Schweinefilet dazu Baby Pak Choi und Paprika

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 2140 kJ/511 kcal • Tag 5 kochen



Glasnudeln



Schweinefilet



rote Spitzpaprika



Baby-Pak-Choi



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Ingwer



Sojasoße



Teriyakisauce



Sesam



Honig



Limette, gewachst



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Glasnudeln	100 g	150 g**	200 g
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
rote Spitzpaprika ES	1	2	2
Baby-Pak-Choi DE ES	2	3	4
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	3
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Ingwer PE CN	15 g**	20 g**	30 g
Sojasoße 1 10	25 ml	40 ml**	50 ml
Teriyakisoße 1 10	50 ml	75 ml**	100 ml
Sesam 8	10 g	10 g	20 g
Honig	8 g	20 g	20 g
Limette, gewachst CO MX BR GT ES VE VN	1	1	2
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 430 g)
Brennwert	495 kJ/118 kcal	2140 kJ/511 kcal
Fett	3,26 g	14,07 g
– davon ges. Fettsäuren	0,52 g	2,25 g
Kohlenhydrate	14,37 g	62,09 g
– davon Zucker	3,72 g	16,08 g
Eiweiß	7,84 g	33,85 g
Salz	0,894 g	3,862 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: **1** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **8** Sesamsamen oder Sesamenerzeugnisse **10** Soja oder Sojaerzeugnisse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **IT:** Italien **PE:** Peru **CN:** China **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **GT:** Guatemala **VE:** Venezuela **VN:** Vietnam



1 Glasnudeln einweichen

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

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

Glasnudeln nach der Garzeit in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



2 Gemüse schneiden

Limette halbieren und in 6 [12] Spalten schneiden.

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

Paprika halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in 0,5 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.



3 Teriyaki vorbereiten

Ingwer schälen und fein hacken.

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Teriyakisoße, Sojasoße, Honig, gehackten **Ingwer (Achtung: scharf!)** und 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Wasser*** dazugeben und zu einer **Soße** verrühren.

Schweinefilet in 1 cm dicke Streifen schneiden.



4 Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne **Sesamsamen** ohne Fett rösten, bis sie duften. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen, **weiße Frühlingszwiebelringe, Paprikastücke, weiße Pak-Choi-Streifen** und **Schweinefiletstreifen** zugeben und ca. 5 Min. anbraten.



5 Glasnudeln vollenden

Pfanne anschließend mit der vorbereiteten Soße ablöschen, **grüne Pak-Choi-Streifen** dazugeben und alles ca. 3 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Fleisch** durchgegart ist.

Soße mit **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten, Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Glasnudeln hinzugeben und gut vermischen.

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



6 Anrichten

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

Guten Appetit!

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

