

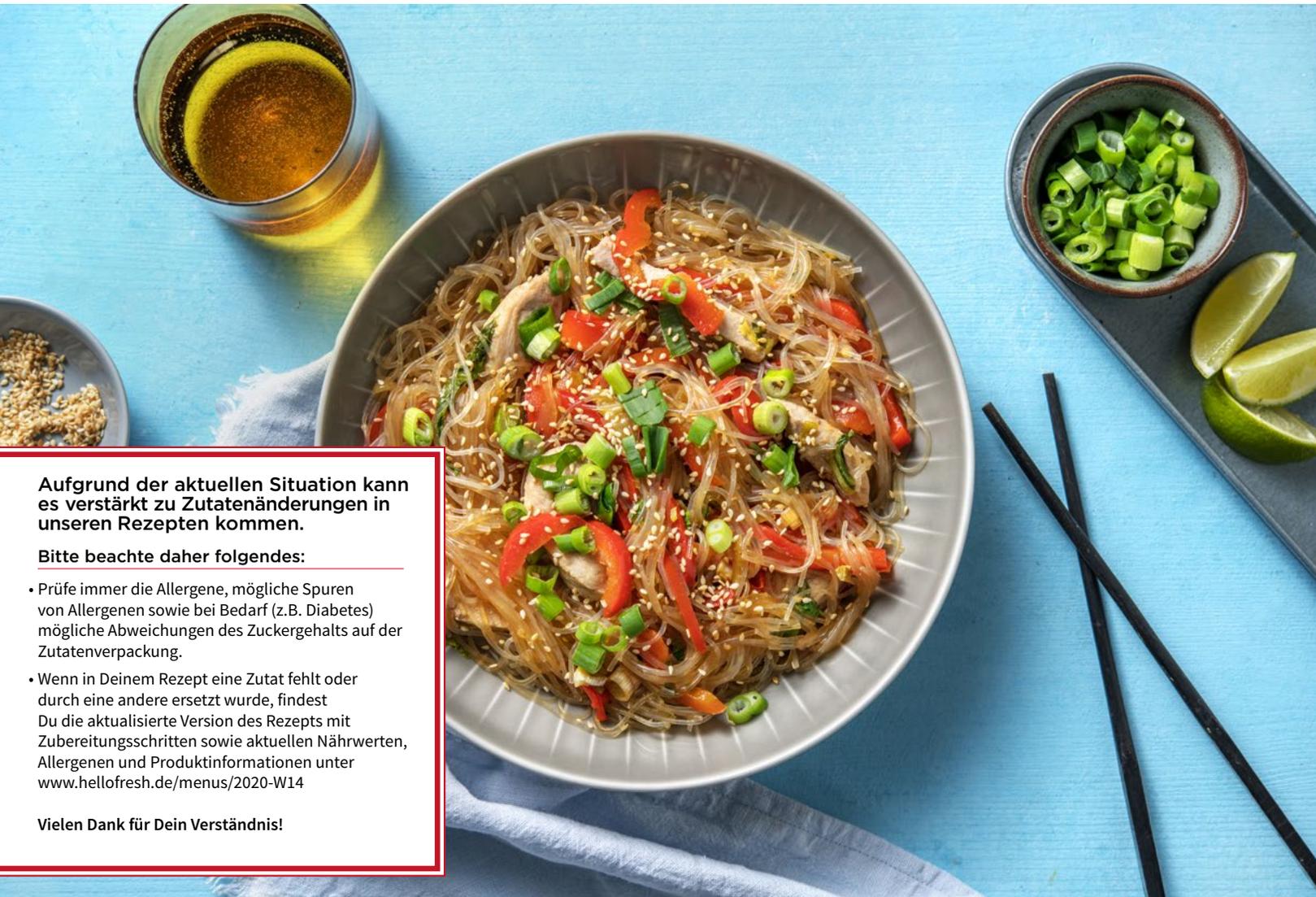


TERIYAKI-GLASNUDELN MIT SCHWEINELACHSSTEAK

mit Baby-Pak-Choi und Paprika

**-20%
KALORIEN**

mindestens -20% Kalorien
im Vergleich zu den
anderen Rezepten



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W14

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Glasnudeln



Paprika



Baby-Pak-Choi



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Ingwer



Sojasoße



Sesam



Honig



Schweinelachssteaks



Limette (gewachst)

25 [25 | 35] Min. 30 [30 | 40] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 5 kochen

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



1 GLASNUDELN EINWEICHEN

In einen großen Topf reichlich **Wasser** füllen, kräftig **salzen*** und zum Kochen bringen. Topf vom Herd nehmen und **Glasnudeln** darin 5 – 7 Min. einweichen, bis sie weich sind. **Glasnudeln** danach durch den Gareinsatz abgießen, mit kaltem Wasser spülen und abtropfen lassen.
★ TIPP: Schneide mit einer Schere zweimal durch die gesamten, eingeweichten Nudeln, dadurch werden sie kürzer und sind einfacher zu essen.



4 DAMPFGAREN

V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen. 350 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **11 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren. Währenddessen **Limette** halbieren und in 6 [6 | 12] Spalten schneiden. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden. **Sesamsamen** in einer großen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht gebräunt sind, danach aus der Pfanne nehmen.



2 TERIYAKISOSSE VORBEREITEN

Ingwer schälen und in ca. 0,2 cm runde Scheiben schneiden. **Knoblauch** abziehen. Beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben, noch einmal **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und wieder mit dem Spatel nach unten schieben. **Sojasoße**, **Honig** und 20 g [30 g | 40 g] **Wasser*** zugeben und **15 Sek./Stufe 4** vermischen. **Teriyakisauce** in eine kleine Schüssel umfüllen.



5 GLASNUDELN VOLLENDEN

Varoma abnehmen. In der Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen. **Weißer Frühlingszwiebelringe** zugeben, ca. 1 – 2 Min. anbraten und mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen. **Gemüse-** und **Schweinefleischstreifen** und **grüne Pak-Choi-Streifen** zugeben und alles ca. 2 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Fleisch** durchgegart ist.



3 GEMÜSE 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. **Paprikastreifen** und **weiße Pak-Choi-Streifen** in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. **Schweinelachssteaks** in 1 cm dicke Streifen schneiden und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen.



6 ANRICHTEN

Soße mit **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Glasnudeln** hinzugeben und gut vermischen. **Glasnudelpfanne** auf Tellern verteilen. Mit geröstetem **Sesam** und **grünen Frühlingszwiebelringen** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Glasnudeln	100 g	150 g	200 g
Limette, gewachst BR MX	1	1	2
Frühlingszwiebel DE ES	1	2	2
Paprika ES NL BE IL	1	2	2
Baby-Pak-Choi ES	1	2	2
Ingwer BR CN	20 g	30 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Sojasoße 1) 10)	30 ml	40 ml	60 ml
Honig	40 g	60 g	80 g
Sesam 8)	10 g	10 g	20 g
Schweinelachssteaks	280 g	420 g	560 g
Wasser* für Schritt 3	20 g	30 g	40 g
Wasser* für Schritt 4		350 g	
Öl* für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 EL
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. 450 g)
Brennwert	476 kJ/114 kcal	2.071 kJ/495 kcal
Fett	2,61 g	11,38 g
– davon ges. Fettsäuren	0,91 g	3,96 g
Kohlenhydrate	16,32 g	71,07 g
– davon Zucker	5,97 g	25,99 g
Eiweiß	8,26 g	35,96 g
Salz	0,961 g	4,183 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 8) Sesamsamen 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien BR: Brasilien MX: Mexiko CN: China NL: Niederlande BE: Belgien IL: Israel

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at