



# Udon-Rindfleisch-Topf

mit Buschbohnen, Zitronengras und Chili



## HELLO UDON-NUDELN

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



Rinderkeulenstreifen



Udon-Nudeln



Buschbohnen



Frühlingszwiebel



rote Paprika



rote Chili



Knoblauchzehe



Zitronengras



Speisestärke



Sojasoße

25 [35] min.

35 [45] 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, Rindfleischstreifen und etwas feurige Chili. Und für den typischen Geschmack dürfen Sojasoße, Knoblauch und Zitronengras natürlich nicht fehlen. Stell Dich auf ein Aromen-Feuerwerk ein!

thermomix

Wasche **Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel (mit Deckel)** und **1 Sieb**.



## 1 BOHNEN GAREN

Enden der **Buschbohnen** abschneiden, dann dritteln und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma-Behälter verschließen. 1500 g **Wasser** in den Mixtopf geben und **20 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

★ **TIPP:** Die große Menge Wasser brauchen wir später zum Nudeln kochen.



## 2 IN DER ZWISCHENZEIT

Weißer Teil der **Frühlingszwiebeln** grob schneiden und grünen Teil in Ringe schneiden. **Rote Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden. **Chili** halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. **Knoblauch** abziehen. **Zitronengras** etwas flach klopfen. In einer kleinen Schüssel **Rinderkeulenstreifen** und **Speisestärke** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen.



## 3 FLEISCH & NUDELN ZUBEREITEN

In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Rinderstreifen** darin ca. 2 Min. anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen. **Udon-Nudeln** in eine große Schüssel geben. Varoma absetzen, heißes **Wasser** aus dem Mixtopf über die **Udon-Nudeln** gießen und ca. 2 Min. ziehen lassen. **Udon-Nudeln** dann in ein Sieb abgießen und in die große Schüssel zurückgeben, abdecken und warmhalten. Mixtopf trocknen.



## 4 FÜR DIE SOSSE

**Knoblauch, weiße Frühlingszwiebelstücke** und **Chilistücke** (**Vorsicht: scharf!**) in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben, 10 g [20 g] **Öl** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Paprikastücke, gedämpfte Bohnendrittel** und **Zitronengras** zugeben und **3 Min. [4 Min.]/120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.



## 5 SOSSE FERTIGSTELLEN

**Sojasoße, 15 g [30 g] (Weißwein-) Essig, 40 g [80 g] Wasser** und angebratene **Rinderstreifen** zugeben und **3 Min. [4 Min.]/100 °C/☞/Stufe 1** weitergaren. **Zitronengras** herausnehmen. **Soße** zu den **Nudeln** geben und unterheben.



## 6 ANRICHTEN

**Udon-Rindfleisch-Topf** auf Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Buschbohnen	100 g	200 g
Frühlingszwiebel DE	2	4
rote Paprika PL	1	2
rote Chili BE	½ ☞	1
Knoblauchzehe ES	½ ☞	1
Zitronengras TH	½ ☞	1
Rinderkeulenstreifen	280 g	560 g
Speisestärke 1)	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. 550 g)
Brennwert	474 kJ/114 kcal	2785 kJ/666 kcal
Fett	4 g	19 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	15 g	85 g
- davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiß	7 g	40 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

BE: Belgien, DE: Deutschland, ES: Spanien, PL: Polen, TH: Thailand

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

# Guten Appetit!