



Vietnamesisches Rindfleisch

mit Udon-Nudeln und Buschbohnen



HELLO UDON-NUDELN

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



Rinderkeulastreifen



Zitronengras



Buschbohnen



Udon-Nudeln



Frühlingszwiebel



rote Paprika



roter Chili



Knoblauchzehe



Speisestärke



Sojasoße

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

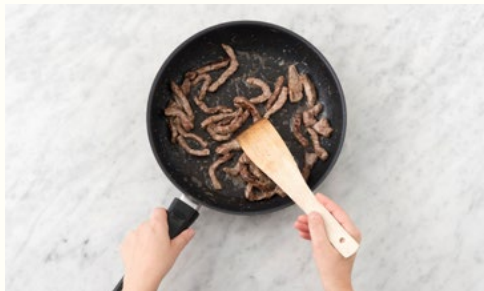
Wieso nicht einfach das Beste aus zwei asiatischen Küchen miteinander verbinden? Darum findest Du in diesem Rezept die beliebten Udon-Nudeln aus Japan in einer vietnamesischen Interpretation. Mit dabei sind jede Menge Gemüse, Rinderkeulastreifen und etwas feuriger Chili. Und für den typischen Geschmack dürfen Sojasoße, Knoblauch und Zitronengras natürlich nicht fehlen. Stell Dich auf ein Aromen-Feuerwerk ein!

Wasche **Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf**, ein **Sieb**, **2 kleine Schüsseln**, **1 große Pfanne** und eine **Knoblauchpresse**.



1 BOHNEN GAREN

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** dritteln. In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, leicht **salzen** und **Bohndrittel** darin 5 – 7 Min. garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und beiseitestellen.



4 FÜR DIE RINDER-GEMÜSE-PFANNE

In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** auf hoher Stufe erhitzen, **Rinderkeulastreifen** darin ca. 2 Min. anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen. In derselben Pfanne erneut ½ EL [1 EL] **Öl** auf mittlerer Stufe erhitzen, gegarte **Bohndrittel** und **Paprikastücke** darin unter ständigem Rühren 3 – 4 Min anbraten.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden. **Roten Chili** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen. **Zitronengras** mehrfach einschneiden (nicht durchschneiden!).



5 IN DER ZWISCHENZEIT

Knoblauch dazupressen, **weiße Frühlingszwiebelringe**, einige **Chiliringe** (**Vorsicht: scharf!**) und **Zitronengras** zufügen und ca. 2 Min. weiterdünsten.

Udon-Nudeln mit heißem **Wasser** übergießen und für ca. 2 Min. ziehen lassen. Dann durch ein Sieb abgießen.



3 FLEISCH MARINIEREN

In einer kleinen Schüssel **Rinderkeulastreifen** und **Speisestärke** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen. **Udon-Nudeln** in eine zweite kleine Schüssel geben und beiseitestellen.

★ **TIPP:** Die Stärke wirkt als Bindemittel und hilft, flüssige Zutaten wie **Sojasoße** an das **Fleisch** zu binden. Das Ergebnis sind geschmackvollere, zartere und gleichmäßiger gegarte **Fleischstücke**.



6 ANRICHTEN

Pfannengemüse mit **Sojasoße**, 2 EL [4 EL] **Essig** und 3 EL [6 EL] **Wasser** ablöschen, die Hitze reduzieren, angebratenes **Rindfleisch** zufügen und ca. 2 Min. weitergaren. **Zitronengras** herausnehmen und **Udon-Nudeln** unterheben.

Udon-Rinder-Pfanne auf Teller verteilen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Buschbohnen	100 g	200 g
Frühlingszwiebel IT	2	4
rote Paprika ES	1	2
roter Chili ES	½ ☞	1
Knoblauchzehe ES	½ ☞	1
Zitronengras MA	½ ☞	1
Rinderkeulastreifen	280 g	560 g
Speisestärke	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 [bei 4 Personen Menge in Klammern].
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	441 kJ/106 kcal	2632 kJ/628 kcal
Fett	3 g	14 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	15 g	85 g
- davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiß	7 g	42 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

ES: Spanien, IT: Italien, MA: Marokko

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!