

Teriyaki-Glasnudeln mit Schweinefilet dazu Baby Pak Choi und Paprika

unter 650 Kalorien High Protein 25 – 35 Minuten • 502 kcal • Tag 5 kochen

22



Glasnudeln



rote Spitzpeperoni



Baby Pak Choi



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Ingwerpaste



Sojasauce



Teriyakisauce



Sesamsamen



Limette, gewachst



Schweinsnierstück

Los geht's

Wasche Gemüse und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Öl*, Honig*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Glasnudeln	1 x 100 g	2 x 100 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Baby Pak Choi	2 x 75 g	4 x 75 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-35 g	2 x 15-35 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Ingwerpaste	0.5 x 10 g**	1 x 10 g
Sojasauce 11 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Teriyakisauce 11 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Sesamsamen 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Limette, gewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Schweinsnierstück	1 x 250 g	2 x 250 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	516 kJ/ 123 kcal	2098 kJ/ 502 kcal
Fett	3.2 g	13.2 g
- davon ges. Fettsäuren	0.5 g	2 g
Kohlenhydrate	14.9 g	60.5 g
- davon Zucker	3.8 g	15.3 g
Eiweiss	8 g	32.5 g
Salz	0.88 g	3.59 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!)



1 Glasnudeln einweichen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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.

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



2 Gemüse schneiden

Limette halbieren und in 6 [12] Spalten schneiden.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Peperoni halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

0.5 cm vom Strunk des **Pak Choi** abschneiden, dann weissen und grünen Teil vom **Pak Choi** getrennt voneinander in 1 cm Streifen schneiden.



3 Teriyaki vorbereiten

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Teriyakisauce, Sojasauce, die Hälfte [gesamte] **Ingwerpaste**, 1 TL [2 TL] **Honig*** und 3 EL [6 EL] **Wasser*** dazugeben und zu einer **Sauce** verrühren.

Schweinefiletstücke waagrecht halbieren, dann in 1 cm dicke Streifen schneiden.



4 Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne **Sesamsamen** ohne Fett 1 – 2 Min. rösten, bis sie duften. Aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen. **Schweinefiletstreifen, Peperonistücke** und weisse **Pak-Choi-Streifen** zugeben und 3 – 4 Min. anbraten.

Weisse **Frühlingszwiebelringe** dazugeben und 1 Min. mitbraten.



5 Glasnudeln vollenden

Bratpfanninhalt mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen, grüne **Pak-Choi-Streifen** dazugeben und alles 1 – 2 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Fleisch** durchgegart ist.

Sauce mit **Saft** von 1 [2] **Limettenspalten, Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Glasnudeln hinzugeben und gut vermengen.



6 Anrichten

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

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde ein!>

