

# 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 <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Teriyakisauce <b>11) 15)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Sesamsamen <b>3)</b>	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.

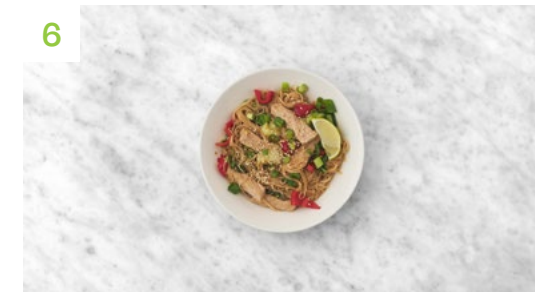


## 5 Glasnudeln vollenden

**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!>

