

Teriyaki-Glasnudeln mit Schweinefilet

dazu Baby Pak Choi und Paprika

unter 650 Kalorien High Protein 25 – 35 Minuten • 515 kcal • Tag 5 kochen

22



Glasnudeln



rote Spitzpaprika



Baby Pak Choi



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Ingwerpaste



Sojasoße



Teriyakisofe



Sesamsamen



Limette, gewachst



Schweinefilet



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Honig*, Wasser*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Glasnudeln	100 g	150 g**	200 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Baby Pak Choi DE	2	3	4
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Ingwerpaste	5 g**	7,5 g**	10 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Teriyakisoße 11) 15)	50 ml	75 ml**	100 ml
Sesamsamen 3)	10 g	10 g	20 g
Limette, gewachst BR MX ES CO	1	1	2
Schweinefilet	250 g	375 g	500 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	526 kJ/126 kcal	2156 kJ/515 kcal
Fett	3,6 g	14,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	2,9 g
Kohlenhydrate	14,6 g	60 g
– davon Zucker	7,5 g	30,9 g
Eiweiß	8,3 g	34,1 g
Salz	0,89 g	3,66 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!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten MA: Marokko SN: Senegal BR: Brasilien MX: Mexiko ES: Spanien CO: Kolumbien



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.

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Paprika 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.

Teriyakisoße, Sojasoße, die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Ingwerpaste**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig*** und 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Wasser*** dazugeben und zu einer **Soße** verrühren.

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



4 Gemüse anbraten

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

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen. **Schweinefiletstreifen, Paprikastücke** und weiße **Pak-Choi-Streifen** zugeben und 3 – 4 Min. anbraten.

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



5 Glasnudeln vollenden

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

Soße mit **Saft** von 1 [2 | 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.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

