



# Kung Fu Nudelpfanne mit Schweinesteak

Anpassbar für den Geschmack von Groß & Klein

30 – 40 Minuten • 910 kcal • Tag 5 kochen

24



Schweinelachssteaks



Spaghetti



Baby Pak Choi



Paprika multicolor



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Sojasoße



Sweet Chili Soße



Ketchup



Sesamsamen



Maisstärke



Hühnerbrühe

**VOLLE WOCHE?  
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt  
an schnellen Rezepten.



**ZEIT SPAREN**



# Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Weißweinessig\*, Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*

## Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 2große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Spaghetti <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Baby Pak Choi <b>DE   IT   ES   FR</b>	2	3	4
Paprika multicolor <b>NL   BE</b>	1	1	2
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	2	3	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Sojasoße <b>11) 15)</b>	50 ml	75 ml	100 ml
Sweet Chili Soße <b>14)</b>	50 g	75 g	100 g
Ketchup <b>10)</b>	25 g	50 g	50 g
Sesamsamen <b>3)</b>	10 g	10 g	20 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 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.)

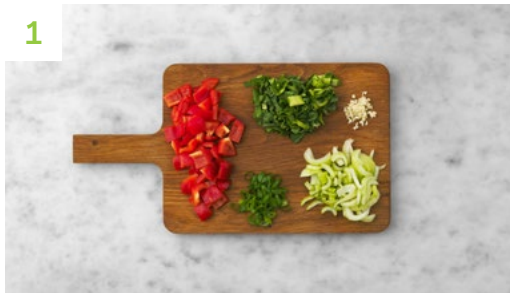
	100 g	Portion (ca. 650 g)
Brennwert	589 kJ/141 kcal	3807 kJ/910 kcal
Fett	3,1 g	19,8 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,6 g
Kohlenhydrate	19,5 g	126,3 g
– davon Zucker	4,2 g	27,3 g
Eiweiß	8,1 g	52,6 g
Salz	1,07 g	6,93 g

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 **10)** Sellerie **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **BE:** Belgien **IT:** Italien **FR:** Frankreich



## 1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, **salzen** und aufkochen.

**Frühlingszwiebel** in Ringe schneiden.

Weißen und grünen Teil des **Pak Choi** getrennt voneinander in feine Streifen schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.

**Paprika** halbieren, entkernen und in 2 cm Würfel schneiden.



## 4 Hähnchen anbraten

In derselben großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** stark erhitzen. **Schweinelachssteakstreifen** darin 1 – 2 Min. scharf anbraten.

Restliche **Frühlingszwiebel, Knoblauch**, weißen Teil vom **Pak Choi** und **Paprikastreifen** zugeben und weitere 2 – 3 Min. anbraten.



## 2 Nudeln kochen

**Spaghetti** in den großen Topf mit **Wasser** geben und darin 7 – 9 Min. bissfest garen.

Danach durch ein Sieb abgießen.

In der Zwischenzeit **Schweinelachssteak** in feine Streifen schneiden und in einer großen Schüssel mit der Hälfte der **Maisstärke, Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



## 5 Soße vollenden

**Nudeln** und vorbereitete **Soße** in die Pfanne geben und 2 – 3 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eindickt.



## 3 Für die Eltern

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen. **Sesamsamen** darin 2 – 3 Min. goldbraun rösten.

In einer großen Schüssel grünen Teil des **Pak Choi**, **Sesamsamen**, ein Viertel der **Frühlingszwiebel**, ein Viertel der **Sojasoße**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Weißweinessig\*** und **Zucker\*** miteinander vermengen.

In einem hohen Rührgefäß 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser\***, **Hühnerbrühe**, **Maisstärke**, **Ketchup**, **Sweet Chili Soße** und restliche **Sojasoße** vermengen.



## 6 Anrichten

**Kung Fu Nudelpfanne** nach Belieben auf die Teller portionieren. Den Erwachsenenteller mit dem **Pak Choi** toppen.

**Tip:** Wenn Du es etwas pikanter magst, würze mit kräftig Pfeffer\*.

**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>

