

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

ELTERN ♥ **DIESEN TRICK:**
Essen fertig in 15 Min.



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:
**STROZZAPRETI PASTA
MIT BOLOGNESE**



Natürlicher Geschmack

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

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, 2 große 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 15)	270 g	360 g	500 g
Baby Pak Choi DE IT ES FR	2	3	4
Paprika multicolor NL BE	1	1	2
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	2	3	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Sojasoße 11) 15)	50 ml	75 ml	100 ml
Sweet Chili Soße 14)	50 g	75 g	100 g
Ketchup 10)	25 g	50 g	50 g
Sesamsamen 3)	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



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.



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.



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 **Schweinelachssteaks** in feine Streifen schneiden und in einer großen Schüssel mit der Hälfte der **Maisstärke**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



Soße vollenden

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



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.



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>

