



Kantonesisches Schweinefleisch

mit Gemüse-Bratnudeln und Gurke



ca. 25min



2 personen

Heute ist Char siu angesagt! Bei der kantonesischen Grillmethode wird Schweinefleisch auf Spießen über dem Feuer geröstet. Wir bringen dir eine schnelle Variante ins Haus, die genauso lecker schmeckt! Gegrillter Schweinenacken, mariniert in koreanischer Chilipaste und Garam-Masala-Gewürzen, dazu Bratnudeln und frisches Gemüse – köstlich!

Wat je van ons krijgt

- 300g udonnoedels ¹
- 25g Koreaanse chilipasta ^{1,6}
- 1 zakje garam masala
- 2 procureurlappen
- 1 prei
- 1 wortel
- 1 komkommer
- 1 teen knoflook
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 25ml sambal oelek

Wat je thuis nodig hebt

- ½tl honing
- peper en zout
- 20ml plantaardige olie
- 10ml azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grillpan
- grote koekenpan of wok
- bakkwast
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

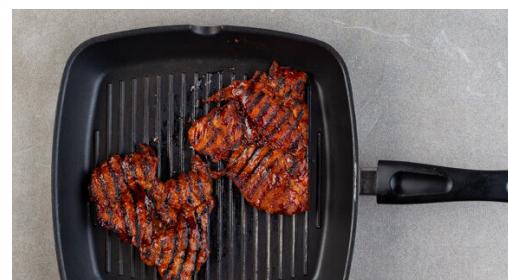
Voedingswaarde per portie

calorieën 650kcal, vet 18.5g, koolhydraten 76.9g, eiwit 40.0g



1. Fleisch vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Chilipaste** mit der **½ der Gewürzmischung**, 1 kräftigen Prise Salz und ½TL Honig verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und gründlich mit der **Marinade** vermengen.



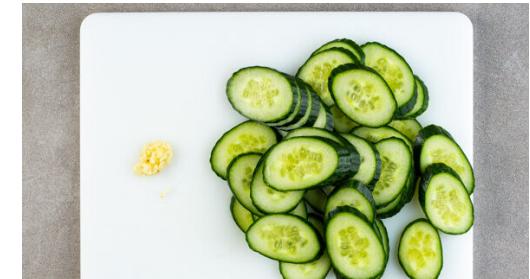
4. Fleisch braten

Eine Grillpfanne mit 1TL Pflanzenöl bepinseln und das **Fleisch** bei mittlerer bis starker Hitze insgesamt 6-8Min. von beiden Seiten anbraten, bis schöne Grillstreifen zu sehen sind und das **Fleisch** gar ist. **Tipp:** Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale Pfanne verwenden.



2. Nudeln kochen

Die **½ der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



3. Gurke schneiden

Die **Gurke** leicht schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



5. Knoblauch anbraten

Den **Knoblauch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 20-30Sek. anbraten.



6. Nudeln und Gemüse braten

Den **Gemüsemix** und 1 kräftige Prise Salz dazugeben und ca. 4Min. bei mittlerer bis starker Hitze braten. Die **Nudeln** untermengen und ca. 2Min. mitbraten. Die **Sojasauce** und 2TL Essig einröhren und ca. 1Min. erwärmen. Das **Fleisch** in Streifen schneiden und auf den **Nudeln** anrichten. Mit den **Gurkenscheiben** und dem **Sambal Oelek** servieren.