

DINNERLY



Varkensvleespannetje met tomaat met glasnoedels en ijsbergsla



ca. 30min



2 personen

Dit varkensvleespannetje is geïnspireerd op Lok Lak, een gerecht dat erg populair is in Cambodja en Vietnam. Reepjes varkensvlees worden gebraden met tomaten en aromatische oestersaus en geserveerd met glasnoedels en frisse sla. Zo heb je in een handomdraai een smaakexplosie op tafel!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 100g glasnoedels
- 50ml oestersaus^{1,6,14}
- 2 procureurlappen
- 2 tomaten
- 1 krop ijsbergsla

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 2el tomatenketchup
- 3tl honing
- peper en zout
- plantaardige olie
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), weekdieren (14). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 837kcal, vet 42.4g, koolhydraten 74.2g, eiwit 33.4g



1. Nudeln garen

In een kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufkochen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 3–5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1–2 Mal durchschneiden.



4. Salat zubereiten

1EL Olivenöl mit 2TL Essig und 1TL Honig zu einem Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **1/2 des Salats** in mundgerechte Streifen schneiden und mit dem Dressing vermengen, die **andere Hälfte** wird für dieses Rezept nicht gebraucht.



2. Sauce zubereiten

2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln. Den Knoblauch mit der **Austernsauce**, 2TL Essig, 2TL Honig, 2EL Ketchup, 30ml Wasser und 1 kräftigen Prise Pfeffer verrühren.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Nudeln** zum **Fleisch** in die Pfanne geben und gründlich untermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Schweinefleisch-Nudel-Pfanne** mit dem **Salat** anrichten und servieren.



3. Fleischpfanne köcheln

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. In einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4–5Min. anbraten, dabei mit 1/2TL Salz würzen. Die **Tomaten** grob würfeln, in die Pfanne geben und die Hitze reduzieren. Die **Sauce** zugeben und alles 3–4Min. köcheln lassen.



6. Hungrige Studierende

Es gibt die, die sich beim Studentenfutter nur die Nüsse rauspicken, und die, die vor allem auf die Rosinen stehen. Für Letztere haben wir einen Tipp parat: Solltest du mal wieder die Nüsse übrig gelassen haben, hack einfach ein paar davon in grobe Stücke und bestreue deine Schweinefleischpfanne damit. So werden deine Reste besonders lecker verwertet!