



ASIATISCHE MIE-NUDEL-BRATPFANNE

mit Rindsgeschnetzeltem, Pak Choi und geröstetem Sesam



HELLO MIE-NUDELN

Mie-Nudeln sind südostasiatische Weizen-Nudeln auf der Basis von Weizenmehl, Wasser und Salz..



Stufe 1

Das Schöne an asiatischen Gerichten ist, dass am Ende alles in einer Bratpfanne landet und man nur eine Gabel (oder wahlweise Stäbli) zum Essen braucht. Mit den richtigen Zutaten wie Sojasauce, Sesam und Pak Choi gelingt so eine Bratpfanne zudem immer.



Rindgeschnetzeltes



rote Peperoni



geschroteter Chili



Sojasauce



Frühlingszwiebel



Pak Choi



Sesamsamen



Mie-Nudeln



Limette

LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du **1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne**, ein **Sieb, 1 kleine Schüssel** und eine **Saftpresse**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** und in Spalten schneiden.
Ca. 1 cm vom Strunk des **Pak Choi** abschneiden, dann **Pak Choi** längs halbieren.
Grünen und weissen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.
Gemüsebouillon* zubereiten.



2 MIE-NUDELN GAREN

In einem großen Topf heisses **Wasser** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.
Mie-Nudeln darin und ca. 4 Min. garen.
Anschliessend **Mie-Nudeln** in einem Sieb abgiessen und kurz ausdampfen lassen.



3 SESAM ANRÖSTEN

Bratpfanne mit Küchenpapier auswischen, dann **Sesam** darin anrösten, bis sie duften. Danach herausnehmen und beiseitestellen.
Erneut **Öl*** in der Bratpfanne erhitzen und **Rindsgeschnetzeltes** darin 2 – 3 Min. Aus der Pfanne nehmen und warmzuhalten.



4 GEMÜSE ANBRÄTEN

In derselben Bratpfanne erneut **Öl*** erhitzen und **weisse Frühlingszwiebelringe, Peperonistreifen** und **Pak Choi** darin 3 – 5 Min. anbraten.
Bouillon zugeben und alles zusammen 3–5 Min. weiterköcheln lassen.



5 SAUCE ZUBEREITEN

1 – 2 EL [2 – 4 EL] **Limettensaft** auspressen und in einer kleinen Schüssel mit **Sojasauce, geschroteten Chili**, und einer Prise **Zucker*** verrühren.
Sauce bis zum Anrichten ziehen lassen.
Mie-Nudeln zur **Pak-Choi-Bratpfanne** geben und alles noch einmal erwärmen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Rindsgeschnetzeltes	1 x	200 g
rote Peperoni	1 x	150 g
Limette	½ x	50 g <small>(1)</small>
Frühlingszwiebel		1 x
Mie-Nudeln <small>(1)</small> 3) 15)	1 x	250 g
Sojasauce 1) 6)	1 x	20 ml
Pak Choi	1 x	400 g
Sesam <small>11)</small> 15)	1 x	10 g
geschroteter Chili <small>15)</small>	1 x	2 g
Gemüsebouillon*		100 ml
Öl*		1 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*		nach Geschmack

Die oben genannten Angaben beziehen sich auf die Mindestmengen

* Gut, im Haus zu haben.

(1) Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	515 kJ/123 kcal	3093kJ/738 kcal
Fett	3 g	19 g
– davon ges. Fettsäuren	15 g	9 g
Kohlenhydrate	16 g	96 g
– davon Zucker	1 g	6 g
Eiweiß	7 g	43 g
Ballaststoffe	>1 g	4 g
Salz	>1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 6) Soja 11) Sesam

(15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

En Guete!



ASIAN MIE NOODLE STIR-FRY

with strips of beef, pak choi and roasted sesame seeds



30 minutes

Level 1

Explore

The great thing about Asian dishes is that everything ends up in the frying pan and you only need a fork (or chopsticks) to eat it with. And with the right ingredients like soy sauce, sesame seeds and pak choi, a stir-fry like this always works out well.



HELLO MIE NOODLES

Mie noodles are wheat noodles from Southeast Asia made from wheat flour, water and salt.



Strips of beef



Red peppers



Ground chilli



Soy sauce



Spring onions



Pak choi



Sesame seeds



Mie noodles



Lime

Wash fruit, vegetables, herbs and meat and pat the meat dry with kitchen roll. Heat up plenty of water in the kettle. You will also need:
1 large pot, 1 large frying pan, a sieve, 1 small bowl and a juicer.



1 PREPARE THE VEGETABLES

Cut the **pepper** in half, remove the core and cut the **pepper** halves into wedges.

Cut off approx. 1 cm of the

pak choi stalk, then halve the **pak choi** lengthways.

Cut the green and white part of the **spring onion** into thin rings separately from one another.

Prepare the **vegetable stock***.



2 COOK MIE NOODLES

Fill a large pot with hot **water**, add **salt*** and bring to the boil.

Cook the **Mie noodles** in this for approx. 4 min. Then drain the **Mie noodles** in a sieve and allow the water to evaporate briefly.



3 ROAST SESAME SEEDS

Wipe frying pan with kitchen roll and roast **sesame seeds** until they release their aromas.

Then remove and set aside.

Heat **oil*** in the frying pan again and fry the **strips of beef** in it for 2–3 min.

Remove from the frying pan and keep warm.



4 SAUTÉ VEGETABLES

Heat **oil*** in the same frying pan again and sauté the **white spring onion rings, pepper strips** and **pak choi** in it for 3–5 min.

Add the **stock** and let everything simmer for another 3–5 min.

5 PREPARE SAUCE

Squeeze out 1–2 tbsp. [2–4 tbsp.] **lime juice** and stir it into a small bowl with **soy sauce, ground chilli** and a pinch of **sugar***. Leave sauce to infuse until serving.

Add **Mie noodles** to **pak choi** stir-fry and heat everything up again.

SERVES 2 | 4 INGREDIENTS

		2P	4P
Strips of beef	1 x	200 g	1 x 400 g
Red peppers	1 x	150 g	2 x 150 g
Lime	½ x	50 g <small>(*)</small>	1 x 50 g
Spring onions		1 x	2 x
Mie noodles <small>1 3 15)</small>	1 x	250 g	2 x 250 g
Soy sauce <small>1 6)</small>	1 x	20 ml	1 x 40 ml
Pak choi	1 x	400 g	2 x 400 g
Sesame seeds <small>11 15)</small>	1 x	10 g	1 x 20 g
Ground chilli <small>15)</small>	1 x	2 g	2 x 2 g
Vegetable stock*		100 ml	200 ml
Oil*		1 tbsp.	2 tbsp.
Salt*, pepper*, sugar*			According to taste

The quantities above are the minimum quantities.

* Good to have at hand.

(*) Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	515 kJ/123 kcal	3093kJ/738 kcal
Fat	3 g	19 g
– incl. saturated fats	15 g	9 g
Carbohydrate	16 g	96 g
– incl. sugar	1 g	6 g
Protein	7 g	43 g
Dietary fibre	>1 g	4 g
Salt	>1 g	3 g

ALLERGENS

1) Wheat 3) Egg 6) Soya 11) Sesame

15) May contain traces of allergens

6 ARRANGE

Apportion **Mie noodle stir-fry** onto plates. Arrange the **strips of beef** on top, sprinkle with **green spring onion rings**, add the **sauce** and **sesame seeds** and enjoy.

Bon Appetit!



#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



POÊLÉE ASIATIQUE DE NOUILLES MIE

avec émincé de bœuf, pak choï et sésame grillé



HELLO NOUILLES MIE

Les nouilles Mie sont des nouilles aux œufs d'Asie du sud-est à base de farine de blé, d'eau et de sel.



Émincé de bœuf



Poivron rouge



Piment concassé



Sauce de soja



Oignon de printemps



Pak choï



Graines de sésame



Nouilles aux œufs



Citron vert



30 Minutes



Niveau 1



Exploration

Dans la cuisine asiatique, l'avantage est que tout peut être cuisiné dans une poêle et que l'on a seulement besoin d'une fourchette (ou de baguettes) pour manger.

C'EST PARTI

Laver les **fruits**, les **légumes**, les **fines herbes** et la **viande** et essuyer la viande avec de l'**essuie-tout**. Chauffer une grande quantité d'eau dans la **bouilloire**. Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 grand casserole**, **1 grande poêle**, une **passoire**, **1 petit saladier** et un **presse-agrumes**.



1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Couper le **poivron*** en deux, enlever les graines et le détailler en tranches. Retirer environ 1 cm de la tige du **pak choï**, puis couper le **pak choï** dans la longueur. Couper l'**oignon de printemps** en rondelles fines en séparant les parties vertes et blanches. Préparer le **bouillon de légumes***



2 CUIRE LES NOUILLES MIE

Remplir une grande casserole d'**eau** chaude, **salé*** et porter à ébullition. Y faire cuire les **nouilles Mie** environ 4 min. Égoutter ensuite les **nouilles Mie** dans une passoire et laisser se dissiper brièvement la vapeur.



3 GRILLER LE SÉSAME

Essuyer la poêle avec de l'essuie-tout, cuire dedans le **sésame** jusqu'à ce que son arôme se dégage. Retirer du feu et réserver. Faire à nouveau chauffer de l'**huile*** dans la poêle et y faire revenir le **bœuf** 2 à 3 min. Le sortir de la poêle et tenir au chaud.



4 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Dans la même poêle, faire à nouveau chauffer de l'**huile*** et y faire revenir les rondelles d'**oignons de printemps** blanches, les lamelles de **poivron*** et le **pak choï** 3 à 5 min.

Ajouter le **bouillon** et continuer à faire mijoter 3 à 5 min.

5 PRÉPARER LA SAUCE

Presser 1 à 2 cs [2 à 4 cs] de jus de **citron** vert et mélanger dans un petit saladier avec de la **sauce de soja**, du **piment** concassé et une pincée de **sucré***.

Laisser mariner la **sauce** jusqu'au moment de servir.

Ajouter les **nouilles Mie** à la poêlée de **pak choï** et réchauffer à nouveau le tout.

2 | 4 PERSONNES INGRÉDIENTS

	2P	4P
Émincé de bœuf	1 x	200 g
Poivron rouge	1 x	150 g
Citron vert	½ x	50 g <small>①</small>
Oignon de printemps		1 x
Nouilles Mie 1) 3) 15)	1 x	250 g
Sauce de soja 1) 6)	1 x	20 ml
Pak choï	1 x	400 g
Sésame 11) 15)	1 x	10 g
Piment concassé 15)	1 x	2 g
Bouillon de légumes*		100 ml
Huile*		1 cs
Sel*, poivre*, sucre*		selon les goûts

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

* Ingrédients à avoir chez soi.

① Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	515 kJ/123 kcal	3093kJ/738 kcal
Graisse	3 g	19 g
- dont acides gras saturés	15 g	9 g
Glucides	16 g	96 g
- dont sucre	1 g	6 g
Protéines	7 g	43 g
Fibres	>1 g	4 g
Sel	>1 g	3 g

ALLERGÈNES

1) blé 3) œuf 6) soja 11) sésame

15) peut contenir des traces d'allergènes

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch