

Teriyaki-Glasnudeln mit Schweinsnierstück dazu Pak Choi und Spitzpeperoni

Unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 2.135 kj/510 kcal • Tag 5 kochen

19



Glasnudeln



Schweinsnierstück



rote Spitzpeperoni



Baby Pak Choi



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Ingwer



Sojasauce



Teriyakisauce



Sesam



Limette



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

Gut, im Haus zu haben
Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Honig*

Los geht's

Wasche Gemüse und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Glasnudeln	1 x 100 g	2 x 100 g
Schweinsnierstück	2 x 125 g	4 x 125 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 200 g
Baby Pak Choi	2 x 75 g	4 x 75 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	3 x 35 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Ingwer	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Sojasauce 1) 10)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Teriyakisauce 1) 10)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Sesam 8)	1 x 10 g	1 x 20 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g

Öl*, Wasser*, Honig* Angaben im Text
Salz*, Pfeffer* nach Geschmack

*Gut im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	478 kJ/114 kcal	2.135 kJ/510 kcal
Fett	2.94 g	13.12 g
- davon ges. Fettsäuren	0.38 g	1.70 g
Kohlenhydrate	13.84 g	61.85 g
- davon Zucker	3.55 g	15.86 g
Eiweiss	8.03 g	35.90 g
Salz	0.853 g	3.814 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 : **1)** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **8)** Sesamsamen oder Sesamsmenerzeugnisse **10)** Soja oder Sojaerzeugnisse.

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



1 Glasnudeln einweichen

In einen grossen Topf **heisses Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Topf vom Herd nehmen und **Glasnudeln** darin 5 – 7 Min. einweichen, bis sie weich sind.

Glasnudeln nach der Garzeit in ein Sieb abgiessen, mit **kaltm Wasser** abspülen und abtropfen lassen.



2 Gemüse schneiden

Limette halbieren und in 6 [12] Spalten schneiden.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Peperoni halbieren, entkernen und **Peperonihälften** in 0.5 dünne Streifen schneiden.

0.5 cm vom Strunk des **Pak Choi** abschneiden, dann weissen und grünen Teil des **Pak Choi** getrennt voneinander in 1 cm dicke Streifen schneiden.



3 Teriyaki vorbereiten

Ingwer schälen und fein hacken.

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Teriyakisauce, Sojasauce, 1 EL [2 EL] Honig*, gehackten **Ingwer (Achtung: scharf!)** und 3 EL [6 EL] **Wasser*** dazugeben und zu einer **Sauce** verrühren.

Schweinsnierstück in 1 cm dicke Streifen schneiden.



4 Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne **Sesamsamen** ohne Fett rösten, bis sie duften.

Anschliessend aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen, weisse **Frühlingszwiebelringe**, **Peperonistücke**, weisse **Pak-Choi-Streifen** und **Schweinsnierstückstreifen** zugeben und ca. 5 Min. anbraten.



5 Glasnudeln vollenden

Bratpfanne anschliessend mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen, grüne **Pak-Choi-Streifen** dazugeben und alles ca. 3 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Fleisch** durchgegart ist.

Sauce mit **Saft** von 2 [4] **Limettenspalten, Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Glasnudeln hinzugeben und gut vermischen.

Tipp: Schneide mit einer Schere zweimal durch die gesamten Nudeln, dadurch werden sie kürzer und sind etwas einfacher zu essen.



6 Anrichten

Glasnudeln auf Teller verteilen.

Mit geröstetem **Sesam** und grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen.

Mit restlichen **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!















Teriyaki glass noodles with pork steak, served with pak choi and peppers

Under 650 calories • 30-40 minutes • 2.135 kj/510 kcal • Cook on day 5

19



-  Glass noodles
-  Pork steak
-  Red pointed peppers
-  Baby pak choi
-  Spring onions
-  Garlic cloves
-  Ginger
-  Soy sauce
-  Teriyaki sauce
-  Sesame seeds
-  Lime



Good to have at hand
Water*, oil*, salt*, pepper*, honey*

Let's get started

Wash the vegetables and dab the meat dry with kitchen roll.

Boil plenty of water in the kettle.

What you need

1 large pot, 1 large frying pan, 1 garlic press, 1 sieve and 1 small bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Glass noodles	1 x 100 g	2 x 100 g
Pork steak	2 x 125 g	4 x 125 g
Red pointed peppers	1 x 100 g	2 x 200 g
Baby pak choi	2 x 75 g	4 x 75 g
Spring onion	1 x 35 g	3 x 35 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Ginger	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Soy sauce 1) 10)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Teriyaki sauce 1) 10)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Sesame seeds 8)	1 x 10 g	1 x 20 g
Lime	1 x 75 g	2 x 75 g

Oil*, water*, honey* Amounts specified in text
Salt*, pepper* According to taste

*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

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	478 kJ/114 kcal	2.135 kJ/510 kcal
Fat	2.94 g	13.12 g
- incl. saturated fats	0.38 g	1.70 g
Carbohydrate	13.84 g	61.85 g
- incl. sugar	3.55 g	15.86 g
Protein	8.03 g	35.90 g
Salt	0.853 g	3.814 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 1) Cereals containing gluten (wheat) or products thereof **8)** Sesame seeds or products thereof **10)** Soya or soya products.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



Soak the glass noodles

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

Remove the pot from the stove and soak the glass noodles in the water for 5-7 min. until soft.

Once cooked, drain the glass noodles in a sieve, rinse with cold water, and drip dry.



Chop the vegetables

Halve the lime and cut it into 6 [12] wedges.

Finely slice the white and green parts of the spring onions and keep separate.

Halve the pepper, remove the seeds, and cut the pepper halves into 0.5 cm strips.

Cut 0.5 cm off the stalk of the pak choi, then cut the white and green parts of the pak choi separately into 1 cm thick strips.



Prepare the teriyaki

Peel and finely chop the ginger.

Peel the garlic and press it into a small bowl.

Add teriyaki sauce, soy sauce, 1 tbsp. [2 tbsp.] honey*, chopped ginger (warning: spicy!) and 3 tbsp. [6 tbsp.] water*, and mix to make a sauce.

Cut the pork steak into 1 cm strips.



Sauté the vegetables

In a large frying pan, toast the sesame seeds without oil until they release their aroma.

Then remove from the frying pan and place to one side.

In the same frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* on a medium heat, add the white parts of the spring onions, the pepper pieces, the white parts of the pak choi and the pork steak strips, and sauté for approx. 5 min.



Finish the glass noodles

Next, deglaze the frying pan with the prepared sauce, add the green parts of the pak choi and simmer everything for approx. 3 min. more until the meat is cooked through.

Season the sauce with the juice of 2 [4] lime wedges, pepper* and salt*.

Add the glass noodles and mix well.

Tip: Chop the noodles twice with a scissors to make them shorter and a little easier to eat.



Serve

Divide the glass noodles between plates.

Top with the toasted sesame seeds and the green parts of the spring onions.

Enjoy with the remaining lime wedges.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Nouilles de verre à la sauce teriyaki avec du filet de porc du pak choi et du poivron

19

Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 2.135 kj/510 kcal • Cuisiner au 5e jour



Vermicelles



Filet de porc



Pepperonis rouges



pointus Pak choi



Oignon de printemps



Gousse d'ail



Gingembre



Sauce soja



Sauce teriyaki



Sésame



Citron vert



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, eau*, sel*, poivre*, miel*

C'est parti

Laver les légumes et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 petit saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Nouilles de verre	1 x 100 g	2 x 100 g
Filet de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 200 g
Pak choï	2 x 75 g	4 x 75 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	3 x 35 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Gingembre	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Sauce soja 1) 10)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Sauce teriyaki 1) 10)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Sésame 8)	1 x 10 g	1 x 20 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Huile*, eau*, miel*	Détails dans le texte	

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenir 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

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	478 kJ/114 kcal	2.135 kJ/510 kcal
Lipides	2.94 g	13.12 g
- dont acides gras saturés	0.38 g	1.70 g
Glucides	13.84 g	61.85 g
- dont sucre	3.55 g	15.86 g
Protéines	8.03 g	35.90 g
Sel	0.853 g	3.814 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **1)** céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **8)** graines de sésame ou produits à base de graines de sésame **10)** soja ou produits à base de soja.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Faites tremper les vermicelles

Remplir une grande casserole d'eau* chaude, bien saler* et porter à ébullition.

Retirer la casserole du feu et faire tremper les vermicelles 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'elles se ramollissent.

Une fois le temps de cuisson écoulé, égoutter les vermicelles dans une passoire, les refroidir avec de l'eau froide et les réserver.



4 Faire revenir les légumes

Griller les graines de sésame dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce que leur arôme se dégage.

Le sortir ensuite de la poêle et le réserver.

Dans la même poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen, ajouter les rondelles blanches d'oignons de printemps, les morceaux de poivron, les tranches de pak choi et les lanières de porc et faire dorer env. 5 min.



2 Couper les légumes

Couper le citron vert en deux, puis en 6 [12] tranches.

Couper l'oignon de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Couper le poivron en deux, enlever les graines et couper en lanières de 0.5 cm.

Couper 0.5 cm de la partie dure du pak choi, puis couper séparément les parties blanches et vertes du pak choi en bandes de 1 cm d'épaisseur.



5 Finir les nouilles de verre

Ensuite, déglacer la poêle avec la sauce préparée, ajouter les lanières de pak choi vertes et continuer à faire mijoter pendant environ 3 min. jusqu'à ce que la viande soit bien cuite.

Assaisonner la sauce avec le jus de 2 [4] tranches de citron vert, du poivre* et du sel*.

Ajouter les vermicelles et mélanger bien.

Astuce : Coupez deux fois l'ensemble des nouilles avec des ciseaux, cela les rendra plus courtes et un peu plus faciles à manger.



3 Préparer le teriyaki

Peler le gingembre et hacher finement.

Peler l'ail et le presser dans un bol.

Ajouter la sauce teriyaki, la sauce soja, 1 cs [2 cs] de miel*, le gingembre haché (remarque, ça pique !) et 3 cs [6 cs] d'eau* et mélanger pour obtenir une sauce.

Couper le filet de porc en lanières d'1 cm.



6 Dresser

Servir les vermicelles dans les assiettes.

Garnir de graines de sésame grillées et de rondelles d'oignons verts.

Déguster avec les quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

