



Vietnamesisches Rindfleisch

mit Zitronengras und viel Gemüse



HELLO KNOBLAUCH

Knoblauch ist ein natürliches Antibiotikum
– und komplett nebenwirkungsfrei!
Ursache sind die sogenannten Phytonzide,
die in der Knolle enthalten sind.



Rindsgeschnetzeltes



Udon-Nudeln



rote Peperoni



Buschbohnen



Sojasauce



geschroteter Chili



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Zitronengras



Speisestärke

25 Minuten

Stufe 1

Express

Tag 1-5 kochen

Wieso nicht einfach das Beste aus zwei asiatischen Küchen miteinander verbinden? Darum findest Du in diesem Rezept die beliebten Udon-Nudeln aus Japan in einer vietnamesischen Interpretation. Mit dabei sind jede Menge Gemüse, Rindsgeschnetzeltes und etwas feurigen Chili. Und für den typischen Geschmack dürfen Sojasauce, Knoblauch und Zitronengras natürlich nicht fehlen. Stell Dich auf ein Aromen-Feuerwerk ein!

LOS GEHT'S

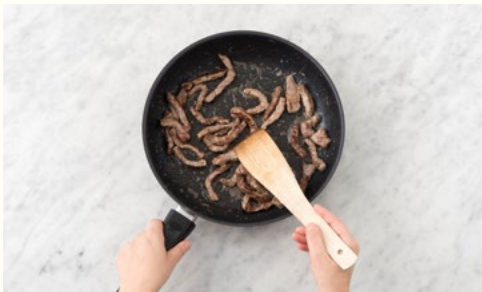
Wasche das **Gemüse** ab. Tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf**, ein **Sieb**, **1 kleine Schüssel**, **1 grosse Schüssel**, **1 grosse Bratpfanne** und eine **Knoblauchpresse**.



1 BOHNEN RÜSTEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** dritteln. In einen kleinen Topf reichlich kochendes **Wasser** füllen und **salzen***. **Bohnenstücke** darin ca. 7 Min. garen. Anschliessend durch ein Sieb abgiessen, mit kaltem **Wasser** abschrecken und beiseitestellen.



4 FLEISCH ANBRATEN

In einer grossen Bratpfanne **Öl*** stark erhitzen und **Rindsgeschnetzeltes** darin ca. 2 Min. anbraten.

Anschliessend aus der Bratpfanne nehmen und kurz beiseitestellen.



2 IN DER ZWISCHENZEIT

Weisse und grüne Teile der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.

Rote Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen.

Mit einem Messerrücken **Zitronengras** etwas flacher klopfen, sodass es aufbricht.



5 GEMÜSE ANBRATEN

Erneut **Öl*** in der Bratpfanne erhitzen, **Bohnen-** und **Peperonistücke** darin 3 – 4 Min. anbraten. **Knoblauch** dazupressen, **weisse Frühlingszwiebelringe**, **geschroteten Chili** (**scharf!**) und **Zitronengras** dazugeben und ca. 2 Min. weiterbraten.

Mit **Sojasauce**, **Essig*** und **Wasser*** ablöschen. **Rindsgeschnetzeltes** wieder zufügen und alles ca. 2 Min. weitergaren.



3 UDON-NUDELN GAREN

In einer kleinen Schüssel **Rindsgeschnetzeltes** mit **Speisestärke** und etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen.

Udon-Nudeln in einer grossen Schüssel mit heissem **Wasser** bedecken und ca. 2 Min. ziehen lassen.

Anschliessend durch das Sieb abgiessen.



6 ANRICHTEN

Zitronengras aus der Bratpfanne nehmen und **Udon-Nudeln** unterheben.

Rindsgeschnetzeltes mit **Gemüse** und **Udon-Nudeln** auf Teller verteilen, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Buschbohnen	1 x	100 g	1 x	200 g
Frühlingszwiebel	1 x	10 g	2 x	10 g
rote Peperoni	1 x	150 g	2 x	150 g
geschroteter Chili	1 x	1 g	1 x	2 g
Knoblauchzehe	1 x	9 g	1 x	9 g
Zitronengras	1 x	10 g	1 x	10 g
Rindsgeschnetzeltes	1 x	200 g	1 x	400 g
Sojasauce 1) 6)	1 x	40 ml	2 x	40 ml
Udon-Nudeln 1)	2 x	200 g	4 x	200 g
Speisestärke 1)	1 x	10 g	1 x	20 g
Öl*	je 1 EL		je 2 EL	
Essig*	1 TL		2 TL	
Wasser*	3 EL		4 EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
 ☞ 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	425 kJ/108 kcal	2184 kJ/521 kcal
Fett	4 g	22 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	10 g
Kohlenhydrate	10 g	48 g
- davon Zucker	1 g	5 g
Eiweiss	7 g	33 g
Ballaststoffe	< 1 g	2 g
Salz	< 1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja

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

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

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

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

En Guete!



Vietnamese beef

with strips of beef, lemongrass and plenty of vegetables



HELLO GARLIC

Garlic is a natural antibiotic – and with absolutely no side effects! This is because of the phytochemicals which the bulb contains.



Strips of beef



Udon noodles



Red peppers



Bush beans



Soy sauce



Ground chilli



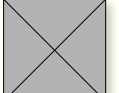
Spring onions



Garlic cloves



Lemon grass



Cornflour

25 minutes

Level 1

Express

Cook on days 1-5

Why not simply put the best bits of two Asian cuisines together? That is why you will find this recipe giving the popular Japanese udon noodles a special Vietnamese interpretation. It includes plenty of vegetables, strips of beef and some fiery chilli.

And of course, don't forget soya sauce, garlic and lemongrass to give it that typical taste. Get ready for an aromatic fireworks display!

Wash the vegetables. Pat the meat dry with kitchen roll. Boil plenty of water in the kettle. You will also need: 1 small pot, a sieve, 1 small bowl, 1 large bowl, 1 large frying pan and a garlic press.



1 PREPARE BEANS

Snip off the ends of the **bush beans** and cut the **beans** into thirds. Fill a small pot with plenty of boiling **water** and add **salt***. Cook the **bean** pieces in this for approx. 7 min. Then drain through a sieve, rinse with cold **water** and place to one side.



2 MEANWHILE

Separate the white and green parts of the **spring onions** and cut them into thin rings. Cut **red pepper** in half, remove the core and cut **pepper** halves into approx. 2 cm pieces. Peel the **garlic**.

Flatten the **lemon grass** a little with the back of a knife so that it breaks up.



3 COOK UDON NOODLES

Mix strips of **beef** with **cornflour** and some **salt*** and **pepper*** in a small bowl.

Cover **udon noodles** in a large bowl with hot **water** and let them infuse for approx. 2 min.

Then drain with a sieve.



4 SAUTÉ MEAT

Heat **oil*** in a large frying pan on high heat and sauté the strips of **beef** in it for approx. 2 min. Then remove from the frying pan and place to one side for a moment.



5 SAUTÉ VEGETABLES

Heat **oil*** in the frying pan again and sauté **bean** and **pepper** pieces in it for 3–4 min. Press in **garlic**, add white **spring onion** rings, **ground chilli** (*spicy!*) and **lemongrass**, and sauté for approx. 2 min. more. Deglaze with **soya sauce**, **vinegar*** and **water***. Put the strips of **beef** back in the frying pan and cook everything for approx. 2 min more.



6 ARRANGE

Remove the **lemon grass** from the frying pan and fold in the **udon noodles**. Apportion strips of **beef** with **vegetables** and **udon noodles** on plates, sprinkle with green **spring onion** rings and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Bush beans	1 x	100 g	1 x	200 g
Frühlingszwiebel	1 x	10 g	2 x	10 g
Red peppers	1 x	150 g	2 x	150 g
Ground chilli	1 x	1 g	1 x	2 g
Garlic cloves	1 x	9 g	1 x	9 g
Lemon grass	1 x	10 g	1 x	10 g
Strips of beef	1 x	200 g	1 x	400 g
Soy sauce 1) 6)	1 x	40 ml	2 x	40 ml
Udon noodles 1)	2 x	200 g	4 x	200 g
Cornflour 1)	1 x	10 g	1 x	20 g
Oil*	je 1 tbsp		je 2 tbsp	
Vinegar*	1 tsp		2 tsp	
Water*	3 tbsp		4 tbsp	
Salt*, pepper*	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
Calorie	425 kJ/108 kcal	2184 kJ/521 kcal
Fat	4 g	22 g
– incl. saturated fats	2 g	10 g
Carbohydrate	10 g	48 g
– incl. sugar	1 g	5 g
Protein	7 g	33 g
Dietary fibre	< 1 g	2 g
Salt	< 1 g	3 g

ALLERGENS

1) Wheat 6) Soya

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



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

Bon Appetit!



Émincé de bœuf à la vietnamienne,

lemongrass et mélange de légumes



HELLO AIL

L'ail est un antibiotique naturel dénué d'effets secondaires ! Et ce, grâce aux phytonutriments présents dans le tubercule.



Émincé de bœuf



Pâte udon



Poivron rouge



Haricots nains



Sauce de soja



Piment concassé



Oignon de printemps



Gousse d'ail



Lemongrass



Fécule

25 minutes

Niveau 1

Express

À utiliser dans les
1-5 jours

Pourquoi ne pas réunir le meilleur de deux cuisines asiatiques ? Cette recette réinterprète à la vietnamienne les pâtes Udon japonaises. Le tout accompagné de légumes, d'émincé de bœuf et de piment bien piquant.

Et pour le goût typique, la sauce de soja, l'ail et le lemongrass ne doivent bien sûr pas manquer. Préparez-vous à un feu d'artifice d'arômes !

Laver les légumes. Sécher la viande avec du papier essuie-tout. Chauffer suffisamment d'eau dans la bouilloire. Pour réaliser cette recette, il vous faut également une petite casserole, une passoire, une petite saladière, un grand saladier, une grande poêle et un presse-ail.



1 PRÉPARER LES HARICOTS

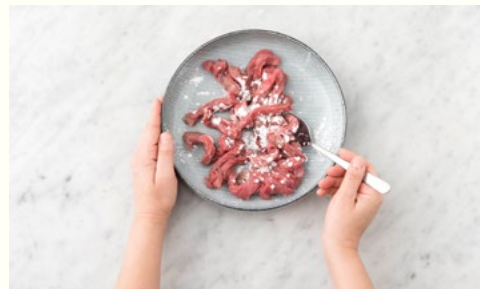
Couper les extrémités des **haricots nains** puis les couper en trois. Faire chauffer une grande quantité d'**eau** dans une petite casserole et **saler***. Y cuire les **haricots** env. 7 min.

Égoutter dans une passoire et refroidir à l'**eau** froide, puis réserver.



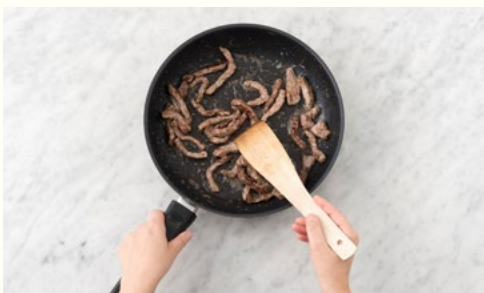
2 PENDANT CE TEMPS

Couper l'**oignon de printemps** en rondelles fines en séparant les parties verte et blanche. Fendre le **poivron rouge** en deux, enlever les graines et couper chaque moitié en morceaux d'env. 2 cm. Peler l'**ail**. Légèrement aplatir le **lemongrass** avec le dos d'un couteau jusqu'à ce qu'il se fende.



3 FAIRE CUIRE LES PÂTES UDON

Dans un petit saladier, mélanger l'**émincé de bœuf** à la **fécule** et à un peu de **sel*** et de **poivre***. Couvrir les **pâtes udon** d'**eau** chaude dans un grand saladier et laisser gonfler env. 2 min. Égoutter ensuite dans une passoire.



4 SAISIR LA VIANDE

Dans une grande poêle, faire chauffer à feu vif l'**huile*** et saisir l'**émincé de bœuf** env. 2 min. Sortir ensuite de la poêle et réserver un moment.



5 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Faire à nouveau chauffer de l'**huile*** dans la poêle et y faire revenir les morceaux de **poivron** et les **haricots** 3 à 4 min. Presser dedans l'**ail**, verser les rondelles d'**oignons de printemps** blanches, le **piment concassé** (piquant !) et le **lemongrass**, continuer à cuire encore env. 2 min. Déglacer avec la **sauce soja**, le **vinaigre*** et l'**eau***. Incorporer à nouveau l'**émincé de bœuf** et laisser mijoter le tout env. 2 min.



6 DRESSER

Zitronengras Retirer le **lemongrass** de la poêle et incorporer les **pâtes udon**. Répartir l'**émincé de bœuf**, les **légumes** et les **pâtes udon** sur les assiettes, orner des rondelles d'**oignons de printemps** vertes et déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Haricots nains	1 x	100 g	1 x	200 g
Oignon de printemps	1 x	10 g	2 x	10 g
Poivron rouge	1 x	150 g	2 x	150 g
Piment concassé	1 x	1 g	1 x	2 g
Gousse d'ail	1 x	9 g	1 x	9 g
Lemongrass	1 x	10 g	1 x	10 g
Émincé de bœuf	1 x	200 g	1 x	400 g
Sauce de soja 1) 6)	1 x	40 ml	2 x	40 ml
Pâte udon 1)	2 x	200 g	4 x	200 g
Fécule 1)	1 x	10 g	1 x	20 g
Huile*	1 cs chaque		2 cs chaque	
Vinaigre*	1 cc		2 cc	
Eau*	3 cs		4 cs	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

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

* Ingrédients à avoir chez soi.

📦 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	425 kJ/108 kcal	2184 kJ/521 kcal
Graisse	4 g	22 g
- dont acides gras saturés	2 g	10 g
Glucides	10 g	48 g
- dont sucre	1 g	5 g
Protéines	7 g	33 g
Fibres	< 1 g	2 g
Sel	< 1 g	3 g

ALLERGÈNES

1) blé 6) soja

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

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

Bon appétit!