Gebratenes Rindfleisch mit Nudeln

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Pfannen

Zutaten (4 Personen)

» 300g Rinderfilet(s)
» 3 Knoblauchzehe(n)
» 150g Zuckerschoten
» 1 grüne Chilischote(n)
» 1 rote Paprika
» 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
» 150g Shiitakepilze
» 4 EL Öl
» 3 EL Sojasoße
» Salz & Pfeffer
» 200g chinesische Eiernudeln
» 125 ml Instant-Gemüse-Brühe
» 1 EL Schnittlauch

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Schwierigkeitsgrad
Fortgeschrittene

Warte-Zeit
bis zu 15min

Zubereitungszeit
31-60min

Rezept-Foto

Zubereitung

Vorbereitung:

- Fleisch in Streifen schneiden
- Knoblauch abziehen, hacken
- Chilischote entkernen, würfeln
- Paprika putzen, in Streifen schneiden
- Lauchzwiebeln in Ringe schneiden
- Pilze abreiben, putzen
- Zuckerschoten putzen
- Schnittlauch in Röllchen schneiden

Fertigstellung:

- Nudeln nach Packungsangabe garen

- etwas Öl im Wok erhitzen
- Fleisch 2-3 min anbraten
- etwas Sojasoße zugeben
- salzen, pfeffern
- Fleisch beiseite stellen

- restliches Öl erhitzen
- Knoblauch, Chili, Gemüse und Pilze andünsten
- Brühe, restliche Sojasoße zugeben
- zugedeckt 4 min garen
- Fleisch unterheben

- Nudeln mit Gemüse und Fleisch anrichten
- mit Schnittlauch bestreut servieren

Nährwerte: 445kcal/E25g/F19g/KH42g pro Portion

angelegt am: 15.02.2009 Rezept-Nr: 2320

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke