

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