Bandnudeln mit Geschnetzeltem

Nudel-Gerichte » Bandnudeln

Zutaten (4 Personen)

» 500g Brokkoli
» 4 Möhre(n)
» Salz & Pfeffer
» 2 EL Öl
» 400g Schweineschnitzel
» 2 EL Mehl
» 200ml Schlagsahne
» 400g Bandnudeln
» 1 EL Butter/Margarine
» Sojasoße

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Brokkoli putzen, abbrausen und in Röschen teilen. Die Möhren waschen, schälen, längs einkerben und danach quer in Scheiben schneiden. Das Gemüse in kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Geschnetzelte im Mehl wenden und im Öl rundherum kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne angießen, bei mittlerer Hitze unter Rühren leicht einköcheln lassen.

3. Die Bandnudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Das Gemüse in der zerlassenen heißen Butter schwenken und würzen. Das Geschnetzelte mit Salz, Pfeffer und etwas Sojasoße pikant abschmecken. Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und alles auf Tellern anrichten.

Nährwerte: 790kcal/E39g/F33g/KH83g pro Portion

angelegt am: 24.02.2005 Rezept-Nr: 1572

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