



Bratnudeln Mit Rindfleisch

★★★★★

Wok- & Pfannengerichte

Vorbereitungszeit: 20 Min. **Kochzeit:** 15 Min. **Gesamtzeit:** 35 Min.

Schwierigkeitsgrad: Mittel **Portionen:** 3 portion(en) **Quelle:** malteotten.de

ZUTATEN

150 g chinesische Eiernudeln (Mie-Nudeln)
Salz und Pfeffer, schwarzer
1 m.-große Zwiebel(n)
2 Knoblauchzehe(n)
1 Stück(e) Ingwer, walnussgroß
2 kleine Paprikaschote(n)
500 g Chinakohl
300 g Rindersteak(s) (Hüftsteak oder Rumpsteak)
1 EL Öl
5 EL Sojasauce
evtl. Koriandergrün zum Garnieren

NÄHRWERT

Calories: 412 kcal
Serving Size: 1

ZUBEREITUNG

Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser 4 - 5 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Paprika und Chinakohl putzen und waschen. Das Fleisch trocken tupfen. Gemüse und Fleisch in Streifen schneiden.

Öl im Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, dann herausnehmen. Nun Zwiebeln, Knoblauch und Paprika im heißen Bratfett unter Rühren anbraten.

Nudeln, Chinakohl und Ingwer dazugeben und 2 - 3 Minuten mitbraten. 5 - 7 EL Sojasauce und das gesamte Fleisch unterrühren. Mit Pfeffer und evtl. Sojasauce abschmecken. Mit Koriandergrün garniert servieren.