



V1: Schnelle Asia-Rindfleischnudeln

mit Gemüse und würziger Ingwersauce



ca. 25min



3-4 Personen

Heute brauchst du einen schnellen Schlemmer-Teller? Mit unserem raffinierten Rezept kochst du ganz fix und ohne viel Tam-Tam ein chinesisches inspiriertes Nudelgericht, das deine Erwartungen nicht nur mit knackiger Paprika und Möhre, sondern auch mit herzhaftem Rindergeschnetzeltem erfüllt. Gewürzt wird mit einer aromatischen Ingwersauce, die schon griffbereit in deiner Kochbox liegt. Praktisch, nicht?

- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 2 Packungen
Rindergeschnetzeltes
- 2 Paprika
- 2 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 200ml Ingwer-Würzsauce
^{1,6,11,12}

- ## Was du zu Hause benötigst

- ## Küchenutensilien

- Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

In Schritt 6 ggf. mehr Nudelwasser verwenden oder die Sauce länger einköcheln lassen, je nach gewünschter Konsistenz.

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 828kcal, Fett 18.2g,
Kohlenhydrate 121.3g, Eiweiß 46.1g



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in 2EL Speisestärke wenden. **Tipp:** Wer keine Stärke hat, kann das **Fleisch** auch in 2EL Mehl wenden.



Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. Ca. **250ml Nudelwasser** abschöpfen, die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. rundum anbraten, dann auf einem Teller beiseitestellen. Die **Paprika** und die **Karotten** mit 1EL Pflanzenöl in die Pfanne geben und bei starker Hitze 2-3Min. braten.



Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden.



Den **Knoblauch** zum **Gemüse** geben und ca. 1Min. mitbraten. Das **Fleisch** zugeben und alles mit der **Ingwer-Würzsauce** und **100ml Nudelwasser** ablöschen. Kurz aufkochen, vom Herd nehmen und die **Nudeln** untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit dem **Sesam** garniert servieren.