



Mongolische Rindfleischnudeln

mit Reisbandnudeln und Erdnüssen



20-30min



2 Personen

Eine Nudelpfanne ist nur so gut, wie die Zutaten, die du verwendest. Wir liefern dir heute bestes Rumpsteak, knackig-frischen Rotkohl und Paprika sowie alles, was du für eine wunderbar würzige Sauce brauchst: Ingwer und Knoblauch, Sojasauce und frische Chili. Mit Reisbandnudeln und gerösteten Erdnüssen wird's perfekt!

- 150g Reisbandnudeln
- 1 Packung Rotkohl
- 1 rote Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 grüne Thai-Chilischiote
- 1 Packung Rumpsteak
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 706kcal, Fett 22.8g,
Kohlenhydrate 80.9g, Eiweiß 38.4g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und gut umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** ohne Hitzezufuhr ca. 8Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



1/2-1EL Zucker unter Rühren in der **Sojasauce** auflösen, dann den **Knoblauch** und **3/4 des Ingwers oder mehr nach Geschmack** sowie nach Belieben die **1/2 der Chilistreifen oder mehr** dazugeben und unterrühren.



Den **Rotkohl** halbieren und in möglichst dünne Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Die **Chilischote** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



Eine große Pfanne sehr stark erhitzen und das **Fleisch** in 3-4 kleinen Portionen mit 1-2EL Pflanzenöl sehr scharf anbraten. Mit Salz würzen und auf einen Teller geben.



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in möglichst dünne Streifen schneiden.



Den **Rotkohl** und die **Paprika** in derselben Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. knackig anbraten. Mit der **Würzsauce** ablöschen und das **Fleisch samt ausgetretenem Bratensaft** dazugeben. Die **Nudeln** und die **Lauchzwiebeln** untermengen und ggf. mit mehr **Chili** sowie Salz nachwürzen. Mit den **Erdnüssen** garnieren und servieren.