



Mongolische Rindfleischnudeln

mit Reisbandnudeln und Erdnüssen



20-30min



3-4 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!

- 300g Reisbandnudeln
- 1 Packung Rotkohl
- 2 rote Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 grüne Thai-Chilischote
- 1 Packung Rumpsteak
- 2 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 658kcal, Fett 19.5g,
Kohlenhydrate 78.8g, Eiweiß 36.2g



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 **Lauchzwiebeln** 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 4-5 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 **Würzsauc**e 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.