



Asiatisches Rindfleisch mit Glasnudeln und Gemüse

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Peperoni Mix	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Sojasauce	2 EL
Rumpsteaks	600 g
Karotten	1 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Pak Choi	1 St.
Öl	4 EL
Salz	
Glasnudeln	300 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

1. Peperoni waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Limette halbieren und den Saft auspressen. In einer Schüssel Peperoni, Limettensaft, Sojasauce und 2 EL Wasser mischen. Rumpsteaks waschen, trocken tupfen, in dünne Scheiben schneiden und in der Marinade einlegen.
2. Karotten schälen und leicht schräg in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Pak Choi waschen, vierteln und Strunk entfernen.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Karotten und Zwiebeln ca. 2 Min. anbraten. Mit 100 ml Salzwasser ablöschen, Pak Choi dazugeben und ca. 10 Min. auf mittlerer Stufe garen.
4. In einem Topf 1 l Salzwasser aufkochen. Glasnudeln ins kochende Wasser legen, den Topf vom Herd nehmen und ca. 4 Min. ziehen lassen.
5. Indes das Fleisch abgießen (Marinade nicht wegschütten!) und abtupfen. In einer weiteren Pfanne 3 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und das Fleisch im heißen Öl ca. 1 Min. scharf anbraten. Dann Gemüse und Marinade dazugeben, die Pfanne vom Herd nehmen und vermengen.
6. Glasnudeln abgießen und zusammen mit Gemüse und Fleisch auf Tellern anrichten. Asiatisches Rindfleisch mit Glasnudeln und Gemüse servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	507 kcal
Kohlenhydrate	66 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	15 g