



Soba-Nudeln mit Rindfleischstreifen und Brokkoli

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Peperoni Mix	1 St.
Brokkoli	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Minutensteaks vom Rind	600 g
Sojasauce	4 EL
Soba Nudeln	300 g
Öl	3 EL
Eier	4 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Sesam, weiß	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, mittlere Pfanne, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp

1. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Peperoni waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Brokkoli waschen und in kleine Röschen brechen. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. In einer Schüssel in Sojasauce einlegen.
2. In einem Topf ca. 3 l Wasser aufkochen. Nudeln mit Brokkoli im siedenden Wasser ca. 5 Min. kochen. Anschließend in ein Sieb abgießen, dabei etwa 1 Tasse Kochwasser auffangen.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Knoblauch und Peperoni darin ca. 1 Min. anbraten. Fleisch aus der Sojasauce nehmen, Sojasauce dabei aufbewahren. Rindfleisch ca. 2 Min. braten. Alles mit Sojasauce ablöschen. Nudeln und Brokkoli zugeben und vermengen. Nach Belieben etwas Kochwasser zugeben und abschmecken.
4. Währenddessen in einer weiteren Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Eier in die Pfanne aufschlagen und ca. 4 Min. zu Spiegeleiern braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Nudeln mit Rindfleisch und Brokkoli auf Teller verteilen. Mit Frühlingszwiebeln und Sesam bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Nach Belieben mit etwas Sriracha-Sauce schärfen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	590 kcal
Kohlenhydrate	59 g
Eiweiß	49 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	18 g