



Udon Nudeln mit Gemüse und Rindfleischstreifen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Peperoni Mix	1 St.
Minutensteaks vom Rind	600 g
Öl	5 EL
Udon Nudeln	300 g
Karotten	2 St.
Chinakohl	0.5 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Bio Limetten	1 St.
Sojasauce	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Sesam, geröstet	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Peperoni waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Streifen schneiden. Rindfleisch waschen, trocken tupfen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. In einer Schüssel Rindfleischstreifen mit 2 EL Öl, Knoblauch und Peperoni vermengen und zum Marinieren beiseitestellen.
2. In einem Topf etwa 2 l Wasser aufkochen. Udon Nudeln zugeben und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. Karotten schälen, Enden entfernen, längs halbieren und leicht schräg in Scheiben schneiden. Chinakohl waschen, Strunk entfernen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und trocken schütteln. Grüne und weiße Teile der Frühlingszwiebeln getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. Limette halbieren, 1 Hälfte auspressen, übrige Hälfte in Viertel schneiden.
4. In einer großen Pfanne oder einem Wok 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Rindfleischstreifen darin ca. 4 Min. anbraten. Anschließend in eine Schüssel umfüllen. In der Pfanne erneut 2 EL Öl erhitzen und Karotten und weiße Teile der Frühlingszwiebeln ca. 5 Min. anbraten. Chinakohl, Nudeln und Rindfleisch zugeben und weitere ca. 2 Min. braten.
5. Udon Nudeln mit Sojasauce und 1 EL Limettensaft ablöschen und ca. 1 Min. einkochen lassen. Udon Nudeln mit Gemüse und Rindfleischstreifen mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Auf Tellern anrichten, mit grünen Frühlingszwiebeln und Sesam bestreuen und mit Limettenviertel servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Anstelle von Rindfleisch kannst du auch Tofu verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	463 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	18 g