



Gebratene Nudeln mit Rindfleisch

Schritte: 10

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

300 g	Mie Nudeln	600 g	Rindfleisch/Filet
2	Knoblauchzehen	2	Zwiebeln
4	Karotten	1 Bund	Frühlingszwiebeln
200 g	Zuckererbsen/Kaiserschoten	100 g	Sojasprossen
20 g	Ingwer, nach Bedarf	4 TL	Honig
2 TL	Cayennepfeffer		etwas Speisestärke
	Sesamöl (alternativ Sonnenblumenöl)		

Zubereitung

1. Das Rindfleisch in Streifen oder kleine Stücke schneiden.
2. In einer Schale 6 EL Sojasauce, 2 TL Honig, Cayennepfeffer und geschnittenen Ingwer zusammen gut vermischen und das Rindfleisch für ca. 2 Stunden darin marinieren.
3. In der Zwischenzeit die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in feine Würfeln hacken. Karotten schälen, in Streifen schneiden und Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Kaiserschoten waschen und in der Mitte teilen.
4. In einem Topf Wasser aufkochen und Mie Nudeln nach Packungsanweisung im Wasser ziehen lassen. Danach in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
5. In einer Wokpfanne (oder einer tiefen Pfanne) das Sesamöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch im Öl andünsten.
6. Kaiserschoten, Sojasprossen und Karotten hinzufügen und alles anbraten. Gelegentlich umrühren.
7. Anschließend gegartes Gemüse aus der Pfanne nehmen und das marinierte Fleisch einige Minuten anbraten. Das gebratene Gemüse zum Fleisch geben. Mie Nudeln mit etwas Öl vermischen und in die Pfanne dazugeben.
8. 2 TL Sojasauce, 2 TL Honig vermischen und etwas, im Wasser aufgelöste, Speisestärke hinzufügen.
9. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne zusammen kurz anbraten.
10. Falls an der Pfanne etwas anklebt, etwas Wasser oder Sojasauce dazugeben.