



Rindfleisch-Woknudeln mit Gemüse

Zutaten

(Für ca. 2 Portionen)

- 250 g Rindfleisch
- 200 g Woknudeln
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 kleine Zucchini
- 1 Karotte
- 100 g Bambussprossen
- 40 g Cashewnüsse
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Honig oder Zucker
- 1 TL Speisestärke
- ca. 5 EL neutrales Öl
- Salz & Pfeffer
- 1–2 TL schwarzer Sesam

Zubereitung

1. Das Rindfleisch quer zur Faser in dünne Streifen schneiden. Paprika, Karotte und Zucchini in feine Streifen schneiden, die Bambussprossen gut abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Cashewnüsse ohne Fett in einer Pfanne oder im Wok kurz anrösten und beiseitestellen.
2. Die Woknudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe al dente kochen, abgießen und gut abtropfen lassen.
3. Den Wok stark erhitzen und etwas Öl hineingeben. Das Rindfleisch portionsweise sehr heiß und kurz anbraten, bis es Farbe bekommt, dann aus dem Wok nehmen und beiseitestellen.
4. Das restliche Öl in den Wok geben und das vorbereitete Gemüse bei hoher Hitze 2–3 Minuten kräftig anbraten, sodass es bissfest bleibt. In einer kleinen Schale Sojasauce, 2 EL Wasser, Sesamöl, Honig und etwas Stärke verrühren.
4. Nudeln, Fleisch und Sauce zum Gemüse in den Wok geben und alles kurz durchschwenken, bis die Nudeln glänzen und die Sauce leicht bindet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern locker anrichten und mit Cashewnüssen, Frühlingszwiebeln und schwarzem Sesam bestreuen.

WOKPFANNE



Teile dieses Rezept gratis mit Freunden und Bekannten per WhatsApp!

REZEPT TEILEN



„Kochen, Rezepte und Inspiration“

Werde Teil unserer Facebook Gruppe!

GRUPPE BEITRETEN



Die besten
Rezepte von:

CALEKOCHT
mas REZEPTE