Rezept

Gebratene Reisnudeln mit Schweinefilet

Ein Rezept von Gebratene Reisnudeln mit Schweinefilet, am 29.04.2024

Zutaten

10 g	getrocknete Morcheln (Mu-Err-Pilze)
100 g	Schweinefilet
50 g	Sojasprossen
4 EL	Öl
2 EL	helle Sojasauce
2 EL	Austernsauce
20 g	lange, schmale Reisnudeln
3	Thai-Frühlingszwiebeln
1	Knoblauchzehe
2	Eier
1 EL	Fischsauce
1/2 TL	Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Die Reisnudeln 1 Std. in kaltem Wasser einweichen. Morcheln 30 Min. in kaltem Wasser einweichen. Nudeln in ein Sieb abgießen. Mit der Küchenschere in 5 cm lange Stücke schneiden.

2. Fleisch quer zur Faser in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und schräg in 2 cm lange Stücke schneiden. Sojasprossen abbrausen, abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Morcheln abgießen, in Streifen schneiden.

3. Im Wok oder in einer schweren tiefen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Eier hineinschlagen, das Eigelb etwas im Eiweiß verrühren, die Eier bei mittlerer Hitze beidseitig je 2 Min. braten, zur Seite schieben oder herausnehmen.

4. Das restliche Öl im Wok erhitzen und den Knoblauch darin goldgelb anbraten. Das Fleisch dazugeben und unter Rühren 2 Min. braten. Das Ei mit dem Holzspatel etwas zerteilen, unter das Fleisch mischen.

5. Reisnudeln, Morcheln und Sprossen hinzufügen. Alles mit Sojasauce, Fischsauce, Austernsauce und Zucker würzig abschmecken, gründlich durchmischen. Die Frühlingszwiebeln unterrühren, alles noch 1 Min. braten und heiß servieren.